المذاكرة
سر التفوق

تأليف

أستاذ دكتور
أبو النجا أحمد عز الدين
وكيل كلية التربية الرياضية
لشئون التعليم والطلاب - جامعة المنصورة

دكتور
عمرو حسن أحمد بدران
دكتوراه في القياس والتقويم التربوي
عضو هيئة تدريس - جامعة المنصورة

الطبعة الأولي
١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

نٓ ۚ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴿١﴾ مَا أَنتَ بِنِعْمَةِ رَبِّكَ بِمَجْنُونٍ ﴿٢﴾
وَإِنَّ لَكَ لَأَجْرًا غَيْرَ مَمْنُونٍ ﴿٣﴾ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾

صدق الله العظيم

سورة القلم : الآيات (١)،(٢)،(٣)،(٤)

إهــــداء

إلي ...

السيدة الفاضلة/ سوزان مبارك.

اعترافًا وامتنانًا منا لرعايتها الكريمة لمشروع:

القــــراءة للجميــــع

إلي ..

كل طالب علم من المحيط إلي الخليج.

المؤلفان

تقديم

يخرج هذا الكتاب، وهو الأول من سلسلة استراتيجيات المذاكرة والتحصيل الدراسي، لخدمة الطالب خاصة، والمنظومة التربوية التعليمية عامة.

وسعي الكتاب إلي: تقديم مادة علمية متنوعة، في المذاكرة، ويتناول بين ضفتيه فصلين، وهما:

الفصل الأول: الطالب.

الفصل الثاني: المذاكرة.

واعتمد المؤلفان في تأليف المادة العلمية المتعلقة بالكتاب علي مجموعة من الوسائل، وهي:

- ☒ الاستعانة بالشبكة العالمية للمعلومات.
- ☒ الاستعانة بالأبحاث العلمية المرتبطة، والخاصة بالمؤلفين.
- ☒ الاستعانة بأحدث المراجع العربية والأجنبية المتخصصة.

ولا يفوت المؤلفان أن يتقدما بالشكر للأستاذ الدكتور/ عبد الكريم أحمد بدران، والأستاذة/ شريفة عمر، والمهندسة/رانيا والي، والسيد المعيد/أحمد الطنبولي، لما قدموه من عون صادق وجهد في مراجعة هذا الكتاب.

والله نسأل أن يوفقنا وإياكم لما فيه مصلحة العباد، وأن يجعله خالصًا لوجه الله.

المؤلفان

أ.د/ أبو النجا أحمد عز الدين
DrAbouElnaga@Hotmail.Com

د/ عمرو حسن أحمد بدران
DrAmroBadran@Hotmail.Com

المحتويات

الفصل الأول:

١/ الطالب



١/١	تمهيد.
٢/١	أخلاقيات الطالب.
٣/١	شخصية الطالب.
٤/١	الطالب والتعلم.
٥/١	الطالب والرياضة.

من جد وجد، ومن زرع حصد

Chapter One

١/ الطالب

١/١ تمهيد:

الأبناء الطلاب:

إليكم بيتين من الشعر، وحكمة من حكم الإمام الشافعي رحمه الله، نرى أن فهمهما والعمل بهما سيغنيان الطالب من عناء البحث في العديد من المجلدات الغربية، وهذه دعوة للبحث في تراثنا عن الكنوز الدَفينة التي من شأنها أن تكون لنا بوصلة نحدد بها اتجاهاتنا ونعدل بها مساراتنا التربوية.

وينشد الإمام الشافعي في طلاب العلم، فيقول:

ألا لا تنـــال العـــــلم إلا بستة   ســأنبيك عن تفصيلها ببيان

ذكاء، وحرص، واصطبار، وبلغة   وصحبة أستاذ، وطول زمان

مقولات في النجاح:

إن المرء هو أصل كل ما يفعل

أرسطو

الطالب، عضو فعال في المجتمع

فضلاً عن أنه نصف الحاضر وكل المستقبل

أبو النجا عز الدين

إذا لم تحاول أن تفعل شيء أبعد مما قد أتقنته... فإنك لا تتقدم أبدًا

رونا لد اسبورت

إذا لم تفشل، فلن تعمل بجد... فعليك التعلم من خبرات الفشل

الطالب يمكن أن يغير حياته، بمعرفته لسر التفوق

عمرو بدران

كيف تختار تخصصك؟

هل فكرت وأنت صغير أن تصبح لاعب كرة مشهورًا، أو طبيبًا، أو مهندسًا، أو ضابط شرطة؟ والآن بعد أن أصبحت بالغًا ناضجًا، هل تريد أن تصبح معلم، أو عالم آثار، أو محاسب؟ أم أنك لم تفكر بهذا منذ مدة طويلة؟ لكن ينبغي عليك أن تفكر من الآن بالتخصص الذي ستدرسه بالكلية.

هذه الأسطر ستساعدك علي تقييم اهتماماتك ونقاط قوتك، لتكون قادرًا علي تحديد مجال تخصصك في الكلية، ومعها شيء مهم فرضته علينا ظروف الوظيفة في هذا العصر.

يعد التخطيط لاختيار التخصص في الكلية جزء هام جدًا من التخطيط لوظيفة المستقبل؛ فعليك أن تحدد ما الذي تريد أن تتخصص به لتقوم بممارسته في المستقبل بطريقة واقعية، وإن قمت بهذه العملية بطريقة سليمة ستقلل من احتمالية شعورك بالحزن والغم لاحقًا لسوء اختيارك لتخصصك.

ينبغي عليك أن تسأل نفسك بعض الأسئلة، مثل:

- هل أحب العمل مع الأطفال؟
- هل أحب لعبة كرة القدم أم كرة السلة؟
- هل أحب الفيزياء أم الكيمياء أم الأحياء؟
- هل الكمبيوتر والبرمجة تمتعني؟
- هل أحب كتابة قصصي الخاصة؟
- هل أحب حل المشكلات الرياضية؟

ومن المهم أن تعرف ما الذي يمتعك عند القيام به، وما الذي لا يمتعك، وربما تتساءل:

- كيف يمكنني القيام بذلك؟.
- كيف يمكنني معرفة ماذا أحب، وما الذي أحسن القيام به؟

خطوات اختيار التخصص:

ستحسن إن شاء الله، اختيار التخصص، بإتباعك للخطوات التالية.

الخطوة الأولى: التركيز:

خذ ورقة وقلم وتوجه لغرفة هادئة، واكتب اسمك في أعلي الورقة، ثم اكتب قائمة بمبادئك، واهتماماتك، ومهاراتك، ومزاياك الشخصية في أربع أوراق مختلفة – قد يأخذ منك هذا بعض الوقت، ولكن من الأفضل كتابة كل شي يمكن أن تفكر به عن نفسك بحرية تامة.

المبادئ: ما هي مبادئك في الحياة؟ – ما الذي يشدك لها بقوة؟ – هل أنت ملتزم دينيًا؟ هل النقود مهمة جدًا في حياتك؟ – هل أنت ضد التمييز العنصري؟ – هل أنت مدافع عن حقوق الإنسان؟ – هل أنت مهتم بالبيئة؟.

الاهتمامات: ما هي هواياتك؟ – ماذا تحب أن تعمل؟ – ما هي المادة الدراسية المفضلة؟ – ما هي الكتب التي تفضل قراءتها؟ – ما هي الإصدارات والمجلات التي تشدك لاقتنائها؟.

المهارات: قد توجد أمور تحسن أدائها بشكل طبيعي كالرياضيات أو ممارسة السباحة أوالرسم أو الكتابة، أو حتى الشعر، فما هي المهام التي تشعر أنها سهلة بالنسبة لك بينما يراها الآخرون صعبة؟ – ما هي نقاط قوتك؟ – ما هي نقاط ضعفك؟ ربما يمكنك فهم كيفية عمل برامج الكمبيوتر، أو يمكنك إعداد صنف ما من الطعام من نظرة واحدة فقط لدليل الطهي.

الشخصية: هل أنت طالب هادئ يفضل العمل في زاوية بمفرده؟ – هل تفضل أن تكون حرًا معظم الوقت؟ – هل تحب التحدث للناس أم أنك طالب خجول؟ – هل أنت محب للاطلاع ولا تستطيع التوقف عن طرح الأسئلة؟ – هل تشعر بالعطف علي ذوي الاحتياجات الخاصة؟ – هل تحب الرفق بالحيوانات؟ – فكرت كيف كان الأصدقاء يصفونك في الماضي؟ – هل أنت صبور، ولطيف، وصاحب علاقات جيدة؟.

الخطوة الثانية: التحليل:

الآن، قائمتك جاهزة، اقرأها بدقة، وعلي ورقة ثانية، قم بعمل عمودين، في أحد العمودين اكتب الوظائف التي تشعر أنك تحب أن تمارسها - شيء من المحتمل أن تكون سعيدًا لقيامك به بقية حياتك - افترض أنك تحب التدريس، أو ربما تراودك فكرة أن تصبح عالم آثار تنهك نفسك بالبحث عن الآثار في كل مكان - دون كل ذلك.

في العمود الثاني، اكتب الوظائف التي تظن أنها تناسبك، بناء علي جلسة التركيز التي قمت بها، علي سبيل المثال، إن كان بقائمة أشياء مثل: المبادئ: تقدير التعليم - الاهتمامات: كتب ومجلات - المهارات: الكتابة والأبحاث - الشخصية: اشعر بتعاطف خاص تجاه ذوي الاحتياجات الخاصة، وأحب المتحدثين والخطباء الواثقين.

إذن بإمكانك الكتابة في العمود الثاني: مدرس لذوي الاحتياجات الخاصة، مدرس للمرحلة الابتدائية، أمين مكتبة.

بامكانك أيضًا أن تطلب من والديك تقييمك وأن تقرأ عن وظائف أخرى، لترى أي واحدة تتلاءم معك، بإمكانك الاستعانة بالشبكة العالمية للمعلومات للحصول علي تقييم لبعض الوظائف.

الخطوة الثالثة: الوظيفة المناسبة:

حاول الحصول علي أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الوظيفة المدرجة بقائمتك.

بمجرد أن تصبح قائمتك جاهزة، حاول أن تقابل أي شخص ناجح يعمل في نفس الوظيفة التي تهمك، اقض يومًا معه للتعرف عليها علي أرض الواقع، اسأله عن تعليمه وعن الأمور التي قام بها ليؤهل نفسه لهذه الوظيفة، اسأله عن أصعب الأشياء التي يقوم بها عادة وعن أكثر الأمور الممتعة في عمله.

٣/١ اخلاقيات الطالب:

١/٣/١ واجبات الطالب نحو نفسه:

ان الفترة التي تتواجد بها علي مقاعد الدراسة، هي فترة ذهبية، فيها تتحدد شخصيتك ونمط حياتك، والكل ما يحلم بأن تكون له شخصية متزنة تساعده علي مواجهه ظروف الحياة والوفاء بمتطلباتها، ولكي يحدث ذلك عليك إتباع ما يلي.

- مراعاة الله في السر والعلن.
- بر الوالدين. وعمل ما يسعدهما
- إيمانك بأن العلم، هو الوسيلة لتحقيق الغايات والمقاصد.
- العمل علي بناء الشخصية من خلال التفكير العلمي المنظم لما يقدم من معلومات.
- مناقشة الزملاء والمعلمين فيما يقدم من معلومات.
- عدم الإكتفاء بالموقف السلبي والأخذ بالمسلمات علي علاتها فقط أو قبولها.
- المبادرة بطرح الأفكار و مناقشتها مع الأخرين وعمل الأوراق والأبحاث الدراسية المناسبة
- ممارسة مهارات التعلم الذاتي والتعود عليه، وذلك بأن تبحث عن المعلومة بنفسك من خلال جميع الوسائل المتاحة: الكتب – الأفلام – الشبكة العالمية للمعلومات... وغيرها.

٢/٣/١ سلوك الطالب أثناء الدرس:

يجب عليك مراعاة الآداب والتوجيهات التالية أثناء الدرس:

* احترام المعلم، لأنه يعلمك ما ينفعك في دينك ودنياك، وهو أكبر سنًا، وقد أوصي الرسول - صلي الله علية وسلم - بتوقير الكبير، فقال: " ليس منا من لم يبجل كبيرنا "
* الامتثال لأمر المعلم، وقبول التوجيه والنصيحة ما لم يأمرك بمعصية.
* اذا دخلت متأخرًا عن الدرس، فعليك الاستئذان.
* عدم الاستئذان للخروج من الدرس الا للضرورة القصوي.
* عدم التكلم او السؤال او التعليق الا باذن المعلم
* الانتباه التام لما يلقيه المعلم، وعدم العبث أو الأكل أو النوم في الدرس
* تسجيل النقاط الهامة في الدرس

٣/٣/١ أدب الحوار:

اسمع مخاطبة الجليس ولا تكن	عجلاً بنطقك قبلما تتفهم
لم تعط مع أذنيك نطقًا واحدًا	إلا لتسمع ضعف ما تتكلم

قرأنا هذين البيتين لـ صفي الدين الحلي مرات عدة، حتى وكأننا نقرؤهما للمرة الأولى في كل مرة، لكونهما يحويان آدابًا وفنونًا قلمًا ننتبه إليها أو نلقي لها بالاً.

كيف تكون متحدثًا لبقًا ؟ ومستمعًا مثاليًا ؟

نعم فنحن نفتقد لمثل هذه المهارات السلوكية التي تجعلنا أناسًا نرقى بأنفسنا عن سفاسف الأمور، فمهارة الاستماع إحدى أهم الوسائل التي تعيننا علي تفهم الأمور ووضوحها وقليل من الطلاب من تراهم يفسحون المجال لمحدثهم حتى يوضح وجهة نظره كاملة.

إن تحري الحقيقة والصواب، هو الغرض الأساسي من الحوارات في مختلف مجالات الحياة.

وجدير بنا كوننا فئة أخذت قسطًا لا بأس به من التعليم، وتحيطنا مجموعة لا يستهان بها من الكتب التي تنمي مداركنا وتوسع آفاقنا لفهم مثل هذه الأمور.

وبهذه الطريقة نلغي الكثير من الخلاف في وجهات النظر، وبالتالي نرى الأمور علي حقيقتها.

صفوة القول:

ما الحياة إلا أيام، فلننظر إلي الجانب المضيء منها، ولنغفل جانبها المظلم – كن مستمعًا جيدًا – افهم محدثك – حاوره بدون استخدام أي لهجة تجد نفسك سعيد النفس راضي القلب، فسعادتك جميع مقاديرها بين يديك.

٤/٣/١ فراسة الاستماع:

الفراسة أن تستمع كثيرًا، وتتكلم قليلاً. فالاستماع متعب حقًا،

لكنه بالتأكيد خير من وجود خلاف وسوء تفاهم

في حياتنا، ومنذ صغرنا نتعلم كيف نجيد عملية الاتصال مع الآخرين بالوسائل المتعددة، الحديث والكتابة والقراءة، ويتم التركيز علي هذه المهارات في المناهج المدرسية بكثافة، لكن بقيت وسيلة اتصالية لم نعرها أي اهتمام، مع أنها من أهم الوسائل الاتصالية، ألا وهي الاستماع.

لا بد لكل طالب أن يقضي معظم حياته في وسائل الاتصال الأربعة، الحديث، الكتابة، القراءة، والاستماع، لأن ظروف الحياة هي التي تفرض هذا الشيء عليه.

ويعد الاستماع أهم وسيلة اتصالية، فحتى تفهم الناس من حولك لا بد أن تستمع لهم، وتستمع بكل صدق، لا يكفي فقط أن تستمع وأنت تجهز الرد عليهم أو تحاول إدارة دفة الحديث، فهذا لا يسمى استماعًا علي الإطلاق.

إن عدم معرفتنا بأهمية مهارة الاستماع، تؤدي بدورها لحدوث الكثير من سوء الفهم، الذي يؤدي بدوره إلى تضييع الأوقات والجهود والأموال والعلاقات التي كنا نتمني ازدهارها، والاستماع ليست مهارة فحسب، بل هي سمة أخلاقية يجب أن نتعلمها، إننا نستمع لغيرنا لا لأننا نريد مصلحة منهم، لكن لكي نبني علاقات وطيدة معهم.

الأسلوب العملي في أثناء الاستماع للآخرين:

إذا أردت فهم الآخرين، فعليك أولاً أن تستمع لهم، ثم سيفهمونك إن تحدثت إليهم بوعي حول ما يدور في أنفسهم.

– استمع استمع استمع! نعم عليك أن تستمع، وبإخلاص لمن يحدثك، تستمع له حتى تفهمه، لا أن تخدعه أو تلتقط منه عثرات وزلات من بين ثنايا كلماته، استمع وأنت ترغب في فهمه.

– لا تجهز الرد في نفسك وأنت تستمع له، ولا تستعجل ردك علي من يحدثك. وتستطيع حتى تأجيل الرد لمدة معينة حتى تستجمع أفكارك وتصيغها بشكل جيد، ومن الخطأ الاستعجال في الرد، لأنه يؤدي بدوره لسوء الفهم.

– اتجه بجسمك كله لمن يتحدث لك، فإن لم يكن، فبوجهك علي الأقل، لأن المتحدث يتضايق، ويحس بأنك تهمله إن لم تنظر له أو تتجه إليه، وفي حادثة طريفة تؤكد هذا المعنى، كان طفل يحدث أباه المشغول في قراءة الجريدة، فذهب الطفل وأمسك رأس أبيه وأداره تجاهه وكلمه!.

– بين للمتحدث أنك تستمع، نقول لك لا تتظاهر! لأنك إن تظاهرت بأنك تستمع لمن يحدثك فسيكتشف ذلك إن آجلاً أو عاجلاً، بين له أنك تستمع لحديثه بأن تقول: نعم... صحيح أو تهمهم، أو تومئ برأسك، المهم بين له بالحركات والكلمات أنك تستمع له.

– لا تقاطع أبدًا، ولو طال الحديث لساعات، وهذه نصيحة خالصة، ولطالما حلت مشاكل بالاستماع فقط، لذلك لا تقاطع أبداً واستمع حتى النهاية.

– بعد أن ينتهي المتكلم من حديثه لخص كلامه بقولك: أنت تقصد كذا وكذا.... صحيح؟ فإن أجاب بنعم فتحدث أنت، وإن أجاب بلا فاسأله أن يوضح أكثر، وهذا خير من أن تستعجل الرد، فيحدث سوء تفاهم.

– لا تفسر كلام المتحدث من وجهة نظرك أنت، بل حاول أن تتقمص شخصيته، وأن تنظر إلي الأمور من منظوره هو لا أنت، وإن طبقت هذه النصيحة فستجد أنك سريع التفاهم مع الغير.

– حاول أن تتوافق مع حالة المتحدث النفسية، فإن كان غاضبًا فلا تطلب منه أن يهدئ من روعه، بل كن جادًا واستمع له بكل هدوء، وإن وجدت إنسان حزينًا فاسأله ما يحزنه ثم استمع له، لأنه يريد الحديث لمن تظهر منه أي بادرة للاستماع.

– عندما يتكلم أحدنا عن مشكلة أو أحزان، فإنه يعبر عن مشاعر، لذلك عليك أن تلخص كلامه، وتعكسها علي شكل مشاعر يحس بها.

[illegible] السكوت شي [illegible]

إذا كان الكلام من فضة . فالسكوت من ذهب

من الأمور المهمة السكوت، فإن النتائج تترتب علي الأعمال لا علي الأقوال. والقول في غير موضعه كثيرًا ما يسبب الفشل.

والسكوت – إنما المراد منه أن يكون عند الأمور التالية:–

الأمر الأول: عند الانتقاد:

فلا يفتح الطالب فاه بانتقاد طالب أخر مربوط بالعمل أو غير مربوط به، فإن انتقاد الإنسان المربوط بالعمل، وإن كان علي حق يثيره، مما يسبب التقليل من نشاطه، أو قيامه ضد المنتقد وخلق الكراهية، وانتقاد غير المربوط بالعمل يسبب إثارته بما لا داعي له، فيؤثر كلام ذلك المنتقد في أعصاب ونفسية هذا المنتقد وينقص منه، وكلا الأمرين يرجع لضعف الشخصية مما يؤدي إلي الاضطراب بالعمل، وخلق المشاكل.

الأمر الثاني: عند الانتقاد الموجه إليك:

فإنه مهما بلغ الانتقاد، في النهاية لا يؤثر في الطالب إذا سكت، خلاف ما إذا أجابه المنتقد بالرد، فإنه يصرف النشاط وبلا فائدة مرجوة، والناس دائمًا مع الساكت، حتي وإن طال الزمان، فإذا تكلم كانوا له أو عليه.

الأمر الثالث: عند الصدر في الكلام:

المذاكرة بكل صمت وهدوء علامة النجاح والتفوق.

اما من تكلم لإنجاز مهمة بقدر الضرورة، فإن الكلام في مثل هذا الموقع ضروري، وليس المقصود من السكوت، الذي نجعله من خصائص الطالب الناجح، المنع عن مثل هذا الكلام المضطر إليه.

١/٣ شخصية الطالب.

١/٣/١ ماهية الشخصية.

إذا لم نثق بنفسك... فمن ذا الذي سيثق بك ! !؟؟

الشخص، في اللغة العربية، هو سواد الإنسان وغيره يظهر من بعد، وقد يراد به الذات المخصوصة، وتشاخص القوم اختلفوا وتفاوتوا.

أما الشخصية، فكلمة حديثة الاستعمال لا يجدها الباحث في أمهات معاجم اللغة العربية. فإذا وجدت في بعض الحديث منها، فهي تعني سمات تميز الشخص عن غيره، وكان استعمالها قائمًا علي معني الشخص، أي علي معني كل ما في الإنسان مما يؤلف شخصه الظاهر الذي يرى من بعد، وعلي مفهوم التفاوت.

أما في اللغة الإنجليزية، فكلمة الشخصيةPersonality، مشتقة من الأصل اللاتينيPersona، وتعني هذه الكلمة القناع الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة حين كان يقوم بتمثيل دور، أو حينما يريد الظهور بمظهر معين أمام الناس فيما يتعلق بما يريد أن يقوله أو يفعله.

وقد أصبحت الكلمة، علي هذا الأساس، تدل علي المظهر الذي يظهر فيه الشخص في الوظائف المختلفة التي يقوم بها علي مسرح الحياة.

ولقد اختلف علماء النفس كثيرًا في تعريف الشخصية.

فيري بيرت Burt أن الشخصية، هي ذلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية، الثابتة نسبيًا، التي تعدّ مميزًا خاصًا للفرد، والتي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية.

أما البورت Allport، فيري أن الشخصية، هي التنظيم الديناميكي في نفس الفرد لتلك المنظومات الجسمية النفسية التي تحدد أشكال التكيف الخاصة لديه مع البيئة

<u>ويعرف المؤلفان الشخصية **Personality**، علي أنها:</u>

مجموعة السمات البدنية والروحية التي تظهر في المهارات الحياتية للطالب تميزه وتميزه عن غيره.

٣/٣/١ مكونات الشخصية:

يرى بعض العلماء أن الشخصية في الأعماق بناء ثلاثي التكوين، وأن كل مكون في هذا التكوين يتمتع بسمات خاصة، وأن المكونات الثلاثة تؤلف في النهاية وحدة متفاعلة ومتماسكة هي الشخصية، وهذه المكونات هي: الهو - الأنا - الأنا الأعلى.

١/٣/٣/١ الهو: the id:

فذلك القسم الأولي المبكر الذي يضم كل ما يحمله الطفل معه منذ الولادة من الأجيال السابقة، وأنه يحمل ما يسميه فرويد الغرائز، ومن بينها غرائز اللذة والحياة والموت.

وهو يعمل تحت سيطرة ما يضمه منها، وما هو موجود فيه لا يخضع إذن لمبدأ الواقع أو مبادئ العلاقات المنطقية للأشياء، بل يندفع بمبدأ اللذة الابتدائي، وكثيرًا ما ينطوي علي دوافع متضاربة.

أنه لا شعوري، وهو يمثل الطبيعة الابتدائية والحيوانية في الإنسان.

٢/٣/٣/١ الأنا: the ego:

ينشأ ويتطور لأن الطفل لا يستطيع أن يشبع دوافع الهو بالطريقة الابتدائية التي تخصها، ويكون عليه أن يواجه العالم الخارجي وأن يكتسب من بعض السمات وإذا كان الهو يعمل تبعًا لمبادئه الابتدائية الذاتية، فإن الأنا يستطيع أن يميز بين حقيقة داخلية وحقيقة واقعية خارجية.

فالأنا من هذه الناحية يخضع لمبدأ الواقع، ويفكر تفكيرًا واقعيًا موضوعيًا ومعقولاً يسعى فيه إلي أن يكون متمشيًا مع الأوضاع الاجتماعية المقبولة.

هكذا يقوم الأنا بعملين أساسين في نفس الوقت. أحداهما أن يحمي الشخصية من الأخطار التي تهددها في العالم الخارجي، والثاني أن يوفر نشر التوتر الداخلي واستخدامه في سبيل إشباع الغرائز التي يحملها الهو، وفي سبيل تحقيق الغرض الأول يكون علي الأنا أن يسيطر علي الغرائز ويضبطها، لأن إشباعها بالطريقة الابتدائية المرتبطة معها يمكن أن يؤدي إلي خطر علي الشخص.

٣/٣/٣/١ الأنا الأعلى:the super ego:

هنا نجد أنفسنا أمام حاضن للقيم والمثل الاجتماعية والدينية التي ربى الطفل عليها في بيته ومدرسته ومجتمعه، فالأنا الأعلى يمثل الضمير المحاسب، وهو يتجه نحو الكمال بدلاً من اللذة، ولهذا الأنا الأعلى مظهران، الضمير والأنا المثالي – يمثل الأول الحاكم بينما يمثل الثاني القيم.

وخلاصة البناء الثلاثي الداخلي للشخصية، ما يلي:

إن الأنا هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلي العمل، ويسعى جاهدًا إلي الوصول بالشخصية إلي الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع – إلا أنه مقيد في هذه العمليات بما ينطوي عليه الهو من حاجات، وما يصدر عن الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات، فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يتطلبه العالم الخارجي وما يتطلبه الهو وما يمليه الأنا الأعلى كان في حالة من الصراع يحدث أحيانًا أن يقوده إلي ضغوط نفسية.

ولكن يبقى التساؤل الذي يجمع كل مكونات الشخصية...ألا وهو:

إلي أي مدي يستطيع الإنسان ككائن بشري يهذب من سلوكه في عمليات التطبيع الاجتماعي؟، ولا سيما أنه عرف عن الإنسان أنه مدني بالطبع، قابل للتعلم، يتكيف مع المجتمع ويتناغم مع الآخر بلغة حوار لا نهائي. يأخذ صور الآلفة والتفاعل.

٣/٣/١ تنمية شخصية الطالب:

تعلمنا تجارب الأمم السابقة أن أفضل طريقة لمواجهة الخارج وضغوطه الصعبة، هي تدعيم الداخل وإصلاح الذات واكتساب عادات جديدة ثم يأتي بعد ذلك النصر والتمكين.

وفيما يلي، عرض لأهم شروط تنمية الشخصية:

١/٣/٣/١ الهدف الاسمى:

ونقصد ذلك الهدف الغائي الذي يسمو فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية، ولا يواجه المسلم مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده، ولكن المشكلة تكمن في الغرق في تفاصيل الحياة وتعقيداتها، وبالتالي يصبح إحساسنا وشعورنا للهدف ضعيفًا رتيبًا، مما يجعل توليده للطاقة التغيرية لا تصل إلي المستوى المجدي لتنمية الذات.

٢/٣/٣/١ المسئولية:

حين يشعر الطالب بجسامةوحجم الأمانة المنوطة به، تنفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة للقيام بشيء ما، لذا يجب أن يضع نصب عينيه اللحظة التي سيقف فيها بين يدي الله عز وجل فيسأله عما كان يفعله، فعلينا أن نوقن أن التقزم الذي نراه اليوم في كثير من الطلاب، ما هو إلا وليد تبلد الإحساس بالمسئولية عن أي شيء.

٣/٣/٣/١ التغيير:

يظن كثير من الطلاب أن وضعه الحالي جيد ومقبول، أو أنه ليس الأسوأ علي كل حال، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكاناته محدودة، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره!، والحقيقة أن الطالب حين يتطلع إلي التفوق علي ذاته والتغلب علي المشكلات من أمامه سوف يجد أن إمكانات التحسين أمامه مفتوحة مهما كانت ظروفه، وصدق قول المولي عز وجل إذ يقول" إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم".

٤/٣/٣/١ الإرادة:

وهي شرط لكل تغيير، بل وشرط لكل ثبات واستقامة، وفي هذا السياق فإن الرياضي يعطينا نموذجًا رائعًا في إرادة الاستمرار، فهو يتدرب لاكتساب اللياقة البدنية والمهارية والخططية... وغيرها،

٤/١ الطالب والتعلم:

التعلم عملية أساسية في الحياة، لا يخلو منها أي نشاط بشري.

بل هي جوهر هذا النشاط

١/٤/١ التعليم خيار استراتيجي:

يمثل التعليم الاستراتيجيات القومية الكبرى لدول العالم المتقدم، نظرًا لما لمسته تلك الدول من أدوار ملموسة للتعليم في حقيقة أمنها واستقرارها ورفاهيتها وتقدمها.

فلقد أصبح التعليم ضرورة من ضروريات الحياة، وليست رفاهية اجتماعية، وأصبح أساسًا هامًا من الأسس الثقافية والحضارية في المجتمعات الحديثة، وأصبح العصر الذي نعيش فيه، وما يتميز به من تحولات ثقافية مستمرة؛ لا مكان فيه لأمي يستطيع أن يتكيف معه ويساير متغيراته ومتطلباته.

ولقد أثبتت الدراسات المختصة تزايد دور عنصر العمل في العملية الإنتاجية من خلال زيادة الإنتاجية وفق مؤشرات مختلفة، ومن بين أهم هذه المؤشرات التعليم والتدريب، حيث يعتبر التعليم بمختلف أنواعه ومستوياته ومراحله ركنًا أساسيًا من أركان تنمية الموارد البشرية، فقد أثبتت الدراسات أن العامل الحاصل علي شهادة عليا يتفوق بمقدار ٧٥٪ عن قرينه، والحاصل علي شهادة الثانوية يفوق قرينه بمقدار ٤٥٪، والحاصل علي شهادة أدني من الثانوية يفوق قرينه بمقدار ٢٥٪ في إنتاجية العمل؛ الأمر الذي ينعكس علي زيادة الدخل القومي.

من هذا المنطلق نجد أن من أهم مستلزمات التنمية الاقتصادية، توفر القوى البشرية المؤهلة بما تملكه من مهارات عقلية وعملية، ثم إن الاتجاهات الحديثة في التنمية الاقتصادية تعتمد علي زيادة قدرة الإنسان علي التعامل مع الآلة من ناحية واكتسابه الاتجاهات المناسبة نحو العمل وتقدير المسئولية، والإحساس بالواجب من ناحية أخرى، كما تتطلب التنمية الاقتصادية أيضًا توافر الاتجاهات الصحيحة نحو الاستثمار والادخار وتنظيم الاستهلاك، وفي كل تلك الأمور نجد أن للجامعات دورًا هامًا في دعمها وتنميتها.

فالدول الكبرى التي تتصارع علي القمة اليوم تجدها تطور من نظم تعليمها باستمرار ونحاول أن تدرس أنظمة التعليم الأخرى الموجودة وتوجه معظم جهودها لتطوير التعليم كما في انجلترا والولايات المتحدة الأمريكية

فإذا كانت الأمة العربية تواجه العديد من التحديات الدولية والإقليمية والمحلية، والتي تجعل من تطوير التعليم خيارًا استراتيجيًا لا بديل عنه، فالوطن العربي لا يعيش بمعزل عن باقي دول العالم، بل يعيش منفتح علي العالم كله بما يمتلك من تراث ثقافي وحضاري يؤهله للانفتاح علي ثقافات العالم والتكيف مع متغيراته، ولعل تطوير التعليم في الوطن العربي، من حيث الشكل والمضمون يتخذ ملامحه الأساسية من طبيعة التحديات الدولية والمحلية التي يواجهها الوطن العربي من المحيط الأطلنطي إلي الخليج العربي.

وفي هذا الصدد يشير الرئيس محمد حسني مبارك بأن التعليم: هو المدخل الوحيد لدخول خريطة العالم الجديد.

ومما سبق يتأكد لنا أن التقدم المنشود يتطلب الاهتمام بالتعليم كيفًا وكمًا، فالاعتماد علي أحد عناصر التنمية الأساسية: رأس المال المادي – رأس المال البشري... دون غيره، يؤثر في قدرة المجتمع علي التنمية الشاملة.

فالتعليم يتحمل مسئولية هائلة في تحقيق التقدم الذي نرجوه من التنمية الشاملة، وإذا نظرنا إلي التجارب الإنسانية الناجحة التي تمت في العقود الماضية، والتي حققت تقدمًا ملموسًا ومحسوسًا في كافة المجالات شرقًا وغربًا، نجدها تمت بلا استثناء،

تحت مظلة التعليم

٣/٤/١ أي تعلم نريده:

الطالب الذي يعرف كيف يتعلم، لن يكون متقدما في دراسته فحسب.

بل سيحول حياته كلها إلي فرص للتعلم

- **نريد تعليمًا يحترم عقل الطالب لا يستخف به.**
- **نريد تعليمًا يعمل علي إنماء التفكير الابتكاري.**
- **نريد تعليمًا لمزيد من الانتماء والولاء.**
- **نريد تعليمًا واقعيًا لا هزليًا.**
- **نريد تعليمًا يزرع لا يقلع.**
- **نريد تعليمًا يدعو إلي مكارم الأخلاق.**
- **نريد تعليمًا يرعى المواهب لا يغتالها.**
- **نريد تعليمًا يسعد لا يشقي.**
- **نريد تعليمًا يرفع لا يذل.**
- **نريد تعليما يحرر لا يكبل.**
- **نريد تعليمًا يجمع لا يفرق.**
- **نريد تعليمًا يغني لا يفقر.**
- **نريد تعليمًا يزرع الحب ويمقت الكره.**
- **نريد تعليمًا يحث علي العدل ويمقت الجور والظلم.**
- **نريد تعليمًا يفخر به الجميع، لا يسخر منه.**

ويكتسب الطالب من خلال التعلم مجمل خبرته الفردية، وعن طريقه يسمو ويتقدم، وبفضله يستطيع أن يواجه أخطار البيئة، وأن يقهر الطبيعة من حوله ويسيطر عليها، ويسخرها، وأن يكون أنماط السلوك علي اختلافها وأن يقيم المؤسسات الاجتماعية، ويصبح منتجًا للعلم والفن والثقافة وحافظًا لهم وناقلاً إياهم عبر الأجيال يتعلمهم ويعلمهم ليكونوا بمثابة الطاقة التي تؤدي إلي تغييره الدائم وتجدده المتواصل، ولهذا تمثل عملية التعلم جانبًا هامًا من حياة كل طالب جامعي وكل مجتمع.

١/٤/٣ ما يجب أن يقوم في الجامعة

يري عمرو بدران أن من أهم ما يجب أن يقوّم في الجامعة. ما يلي -

١/٤/٣/١ تقويم الهدف:

باعتباره المطلب المراد الوصول إليه.

١/٤/٣/٢ تقويم نمو الطالب:

باعتبار أن هذا النمو هو هدف التربية.

١/٤/٣/٣ تقويم المقرر الدراسي:

باعتباره وسيلة من وسائل إحداث النمو المرغوب فيه لدى الطلاب، ويشمل علي تقويم مظاهر النشاط التعليمي، من حيث: المحتوي – طريقة تنظيم المحتوي – طرق اختيار المحتوي – ووسائل تنفيذ المحتوي.

١/٤/٣/٤ تقويم المعلم الجامعي:

باعتباره القوة الدافعة في إحداث وتنشيط التفاعل بين الطلاب وبين الخبرات التعليمية

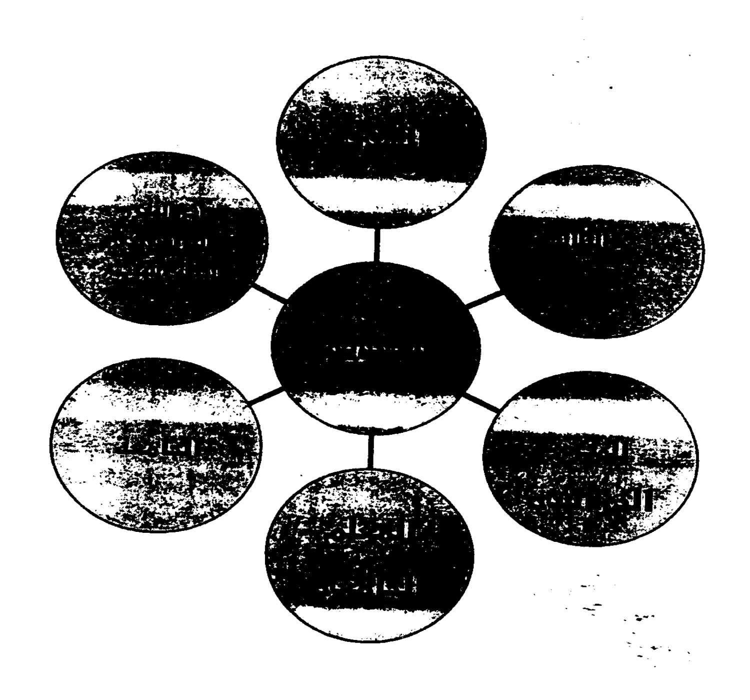
١/٤/٣/٥ تقويم الجامعة:

باعتبارها المؤسسة التي عليها تهيئة الظروف المناسبة لنمو الطلاب، ويتمثل ذلك في توفير الإمكانات المادية والبشرية.

١/٤/٣/٦ تقويم أثر المقرر الدراسي في البيئة والمجتمع:

باعتبارهم المطلب الذي تظهر فيه آثار المنهج (الحصائل Outcomes)، أي مخرجات المنظومة التعليمية.

وفيما يلي شكل توضيحي يبين ما يجب أن يقوّم في الجامعة.



ما يجب أن يقوَم في الجامعة

٤/٤/١ تقويم الطلاب للمعلم الجامعي:

بدأ تقويم الطلاب للأداء التدريسي للمعلم الجامعي منذ عام ١٩٢٠م، في جامعات هارفارد - بوردو واشنطن تكساس في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد زاد عدد الجامعات والكليات المشاركة والمستخدمة لمثل هذا النظام من ٢٩٪ في عام ١٩٧٣م إلي ٨٦٪ في عـــام ١٩٩٣م، وهذه الزيادة تبين مدي أهمية مشاركة الطلبة في تقويم الأداء التدريسي للمعلم الجامعي، ويستطيع المعلم الجامعي أن يتعلم من تقويم طلابه في مواقف التعلم المتكرر في كل يوم تقريبًا؛ فهم أكثر احتكاكًا ودراية به من زملاء المهنة أو من رؤسائه.

فالتغذية الراجعة Feedback ، يحصل عليها من طلابه حال دخوله قاعة المعلومات بغض النظر عن ماذا وكيف يدرس؟ أو ماذا وكيف يتعلم الطلاب؟ فهو يحصل عليها ويقرئها علي وجوه طلابه وإيماءاتهم، أو سلوكياتهم فور دخوله قاعة المعلمات سواء كانت معلنة أو غير معلنة.

ولا شك أن هذا التقويم للأداء من خلال الاستبيانات المقننة التي يقاس من خلالها هذا الأداء من قبل الطلاب، وفي عدم حضور المعلم الجامعي.

ويري أبو النجا عز الدين، أن تقويم الطلاب للمعلم الجامعي من شأنه تعزيز الأهداف المرجوة من عملية التقويم؛ فضلاً علي أنها تعرف المعلم الجامعي علي مواطن القصور والعمل علي علاجها، كما أنها تعمل علي تجويد أداء المعلم وتوفير التغذية الراجعة له، والمقترحات الخاصة لإحداث التغيير المقصود.

وقد قام أبو النجا عز الدين، بترجمة استبانة رأي الطلبة في المقرر وتدريسه، وهي من إعداد جامعة بوردو .Burdo Uni بولاية أنديانا، وفيما يلي الاستبانة المترجمة إلي اللغة العربية.

استبانة رأي الطلبة في المقرر ومدرسيه

جامعه بوردو Burdo Uni، ولاية أنديانا

ترجمة: أ.د. أبو النجا عز الدين

الكليـــة: | **اسم المقرر:**
القســـم: | **رقم الأستاذ:**
الشــعبة: | **الفصل الدراسي: (الاول) (الثاني)**

م	العبـــارات	أوافق تمامًا	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق إطلاقا
١	شرح الأستاذ أهداف المقرر بوضوح					
٢	شرح الأستاذ الخطة الدراسية للمقرر بوضوح					
٣	تساعد القراءات التي أشار بها الأستاذ علي فهم المقرر					
٤	يلتــزم الأسـتاذ بمضمون الخطــة الدراسـية للمقرر					
٥	يبين الأستاذ للطلبة أخطائهم دون إحراجهم					
٦	يساوي الأستاذ بين الطلبة في المعاملة					
٧	يلزم الأستاذ بمواعيده مع الطلبة					
٨	يشـجع الأسـتاذ علـي الرجـوع إليـه عند الحاجة.					
٩	يوجه الأستاذ المناقشات بطريقة تساعد علي الفهم.					
	يرحب الأستاذ بأسئلة الطلبة					
	[illegible] الأستاذ جهد [illegible] العلمية واضحة.					
١٢	يبدو واضحًا أن الأستاذ متمكن من محتوي المقرر.					

تابع استبانة رأي الطلبة في المقرر وتدريسه

م	العبارات	أوافق تمامًا	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق إطلاقًا
١٣	يهتم الأستاذ بالتطبيقات وليس بمعرفة الحقائق فقط					
١٤	يشجع الأستاذ الطلبة علي التعلم الذاتي.					
١٥	ينظم الأستاذ الدرس بشكل منطقي.					
١٦	يهتم الأستاذ بوضوح أسئلة الامتحانات.					
١٧	تغطي الامتحانات وغيرها أهداف ومحتوي المقرر.					
١٨	تحتوي الامتحانات علي أسئلة غير مباشرة.					
١٩	يراقب الأستاذ الطلبة بدقة أثناء الامتحانات.					
٢٠	يناقش الأستاذ إجابات الطلبة في الامتحانات والواجبات.					
٢١	يتسم تقويم الأستاذ لأداء الطلبة بالدقة والعدل.					
٢٢	ساعدتني بعض المقررات السابقة في دراسة هذا المقرر.					
٢٣	يفيدني هذا المقرر في تخصصي.					
٢٤	يضيف لي هذا المقرر معارف ومهارات جديدة.					
٢٥	يثير هذا المقرر لدي الرغبة في معرفة المزيد عنه.					

٥/١ الطالب والرياضة:

١/٥/١ العقل والجسم:

العقل السليم في الجسم السليم

هـذا الإنسان مخلـوق عجيب وباهر، فقد أتـي إلـي الأرض متأخرًا، وكانـت الأرض مملوءة بحيوانات عظيمة الأجسام شديدة الكثرة بالغة القوة رهيبة البطش، ولكنه واجه كل ذلك بذكائه ومهارته؛ حتى ساد الأرض وطوع مخلوقاتها الأخرى: الحيوان والنبات والجماد.

كان الإنسان من الناحية الجسمية مهيأ للانقراض السريع، فهو لا يملك القوة العضلية التي يواجه بها الأسود والنمور والفهود والضباع وغيرها من الضواري التي كانت تملأ الأرض، بل لا يستطيع بجسمه الأعزل الرقيق أن يواجه أصغر الحيوانات، مثل: القرود – الذئاب، فهو غير مزود بأية أسلحة عضوية، كما أنه لا يستطيع أن يلحق بأصغر الحيوانات إن هربت منه ولا أن يهرب منها إن طاردته ولا أن يتخلص منها إن أمسكت به.

لذلك فإن عقل الإنسان، هو مرجع سيادته، فهو بذكائه أباد الوحوش الضخمة وأستأنس الحيوانات النافرة، وجعلها غذاء له وحولها لخدمته، فأصغر الصبيان يتحكم بالفيل والبعير – إن الصبي يقيم الحيوان الضخم ويقعده ويركب فوقه ويقوده أو يسوقه إلي حيث يشاء، بل إن الإنسان بعلمه وذكائه استطاع ترويض الأسود، فأصبحت وسيلة من وسائل تسليته، وحين رأى الطيور، وهي تطير وتفلت منه لم يكتف بأن يطير منفردًا، وإنما صنع بذكائه ومهارته (بمشيئة الله سبحانه وتعالي جل شأنه) طائرات تحمل المئات دفعة واحدة، كما صنع الغواصات لتبحث في كل زاوية من ظلمات المحيطات، ولم يقنع حتى عرف طبيعة الكون ونظام الوجود وإبدع العلوم والفنون، وهكذا اكتسب الإنسان اللياقة العقلية Mental Fitness .

إن الظاهرة الإنسانية العجيبة تتمحور حول العقل، فهو الميزة الوحيدة التي أعطت الإنسان هذا الامتياز المطلق علي بقية المخلوقات، لكن هذه الميزة مرهونة بأن يدرك العقل بأن امتيازه مرتبط بحالته الصحية والجسمية، وصدق الرسول – صلي الله عليه وسلم – إذ يقول:

" المؤمن القوي خير وأحب إلي الله من المؤمن الضعيف ... "

٣/٥/١ دور الرياضة في مواجهة الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية أو ما يعرف بالهموم، هي جزء من الحياة، وقد زادت الضغوط التي تواجه الإنسان مع ازدياد تقدم الحضارة والمدنية من ضوضاء وزحام.

فعلاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة لا تنفصم عراها فكلاهما يؤثر علي الأخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط أو بمشكلة ما ويلاحظ ما يحدث لجسمه من تغيرات، حيث يزداد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وربما تتضاعف مرات التنفس نتيجة أن انقباضات عضلية معينة في منطقة الصدر... وغيرها من التغيرات الفسيولوجية.

والضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، مثل: آلام الرأس – آلام الظهر – التهيجات المعوية – القرحة – أمراض القلب والشرايين، والمشكلة الحقيقية التي تواجهنا، هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاج فعال، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى.

وأسباب الضغوط النفسية كثيرة، وهي ناتجة عن مشاكل نفسية واجتماعية تؤثر في مخ الإنسان الذي يصدر أوامره وتعليماته إلي جميع أجزاء الجسم للقيام بالتعديل والضبط الملائم والمناسب لنوع وشدة المشكلة المسببة، وهنا تظهر الأعراض التي منها: الصداع – صعوبة الهضم – آلام العضلات – الأرق – الشعور بالإحباط – فقدان التركيز – زيادة التدخين، وفي بعض الأحيان اللجوء لتناول كميات أكبر من الطعام ثم تحدث المضاعفات السيئة.

وتعد ممارسة الرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الأكسوجينية، مثل: المشي – السباحة – ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر، فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

فضلاً عن الأنشطة الرياضية الترويحية Recreation Sports ، مثل الألعاب الصغيرة والترفهية والمعسكرات والرحلات والحفلات ... وغيرها.

وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للنشاط البدني، فإنه يوصي برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج امكانات خاصة.

وفيما يلي، عرض لبعض الفوائد النفسية لرياضة المشي:

- يساعد المشي علي التخلص من الأرق.
- يمثل المشي أحد العوامل الرئيسة في الحياة المتحررة من ضغوط العمل وضغوط الحياة بشكل عام.
- يحسن مفهوم الإنسان عن ذاته وتقديرها.
- يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية.

ويجب أن تكون شدة المشي مناسبة، ويمكن تحديدها عن طريق نبضات القلب، أي يجب أن تكون بمعدل ٧٠ ـ ٨٥٪ من المعدل الأقصى لضربات القلب.

المعدل الأقصى لضربات القلب = ٢٢٠ – العمر*

فإذا كان عمر الإنسان ٢٠ سنة مثلاً، فإن المعدل الأقصى لضربات القلب لديه، هو:

٢٢٠ – ٢٠ = ٢٠٠ ضربة في الدقيقة، وبما أننا نريد أن نصل إلي ٧٠ – ٨٥٪ من الحد الأقصى، فإننا نضرب الرقم الناتج في النسبة التي نحبذها، فلو كنا نريد ٨٠٪ من المعدل الأقصى علي سبيل المثال: فإن المعادلة تصبح:

$$١٦٠ = \frac{٨٠ \times ٢٠٠}{١٠٠}$$

أي أن ضربات القلب أثناء المشي يجب أن تصل إلي هذا المعدل لتحقيق الفائدة المرجوة وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب... وغيرها، فمن الممكن أن يتم تعديل هذه المعادلة لتتلاءم مع حالتهم الصحية، ويتم ذلك بعد استشارة الطبيب.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السمنة، فيجب تعديل المعـــــادلة: بدلاً من ٧٠–٨٥٪ من الحد الأقصى لضربات القلب تكون حوالي ٥٠٪ تقريبًا.

---

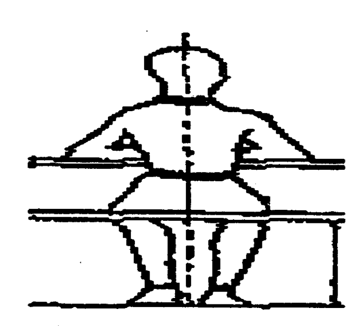
* العمر محسوب بالسنوات الميلادية.

٣/٥/١ التعامل مع التوتر في عضلات الرقبة:

يصيب هذا النوع من التوتر معظم الطلاب، وبصفة خاصة الطلاب المكتبيين، وغالبًا ما يترافق الضغط النفسي مع توترات عضلية في مناطق معينة من الجسم، وفي أكثرها منطقة الرقبة.

وينصح هؤلاء بتمرين الاسترخاء **Relaxation** التالي:

- مع وضع الجلوس علي الكرسي.
- اليدان تتدليان بجانب الجسم دون أي توتر.
- تدوير الرأس برفق ٣٦٠ درجة باتجاه عقارب الساعة.
- الدورة الواحدة تأخذ ما بين من (٥) إلي (١٠) ثواني، مع ضرورة المحافظة علي استرخاء الرقبة.
- يؤدي التمرين(٣) مرات قبل أن يتم تغير الاتجاه، والعمل بعكس عقارب الساعة (٣) مرات أخرى.



٤/٥/١ تمرينات علاجية لبعض الانحرافات القوامية:

نتيجة الجلوس لساعات طويلة يقضيها الطالب في المذاكرة والتحصيل الدراسي، قد تحدث بعض الانحرافات القوامية، وفيما يلي التعرف علي أهم هذه الانحرافات القوامية، وكيفية علاجها من خلال التمرينات البدنية.

١/٤/٥/١ انحراف الرأس Dropped Head:

١/١/٤/٥/١ ماهية انحراف الرأس:

وهو نتيجة لانحراف في الفقرات العنقية للعمود الفقري، وأنواعها، ما يلي:

- ميل الرأس لجهة اليمين أو اليسار.
- سقوط الرأس للأمام أو للخلف.



الوضع الطبيعي



الانحراف القوامي

٣/١/٤/٥/١ أسباب انحراف الرأس:

- الجلوس إلي المكتب والكتابة مدة طويلة.
- عادات الخجل عند الطالبات طوال الأجسام ومحاولتهن إخفاء ذلك بثني الرأس.
- الخلل العضوي في إحدى العينين أو الأذنين أو قصر إحدى الرجلين عن الأخرى أو تفلطح في إحدى القدمين.
- المشي مع توجيه النظر لأسفل باستمرار.
- الجلوس الطويل أمام التلفاز وخاصة بأوضاع خاطئة.

٣/١/٤/٥/١ تمرين علاجي:

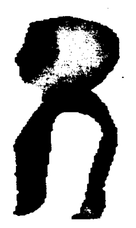
- (وقوف) ثني الرأس جانبًا بالتبادل.



١/٥/٤/٣ استدارة الكتفين Round Shoulders:

١/٥/٤/٣/١ ماهية استدارة الكتفين:

وهو انحراف الجزء العلوي للعمود الفقري مصحوبًا بتدوير الكتفين للأمام مع ميل الرأس أمامًا أسفل، مما يؤدي إلي ضيق القفص الصدري فيضعف ذلك من مقدرة الطالب علي أخذ التنفس العميق الملائم.



الوضع الطبيعي



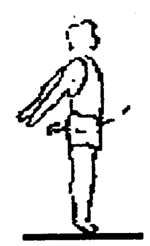
الانحراف القوامي

١/٥/٤/٣/٣ أسباب الانحراف:

- العادات القوامية السيئة.
- الكتابة والقراءة لساعات طويلة.
- الجلوس أمام الكمبيوتر لساعات طويلة.
- جميع الأعمال التي تستخدم فيها الذراعان أمام الجسم.

١/٥/٤/٣/٣ تمرين علاجي:

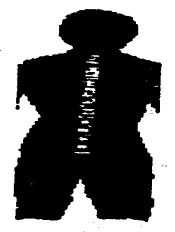
– (وقوف) مرجحة الذراعين أمامًا عاليًا.



١/٥/٤/٣ الانحناء الجانبي Scoliosis:

١/٥/٤/٣/١ ماهية الانحناء الجانبي:

عبارة عن انثناء جانبي في العمود الفقري إلي أحد الجانبين.



الوضع الطبيعي



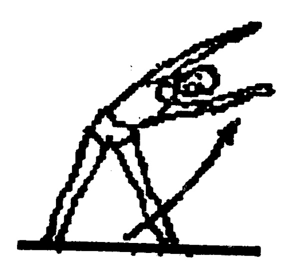
الانحراف القوامي

١/٥/٤/٣/٢ أسباب الانحناء الجانبي:

- الوراثة.
- بتر أحد الذراعين.
- بعض الأمراض كلين العظام، وشلل الأطفال.
- سوء اختيار الطالب لملابسه.
- تعود الطالب أن يحمل وزنه علي إحدى الرجلين عند الوقوف.
- اعتياد الرقود علي أحد الجانبين للقراءة أو مشاهدة التلفاز.

١/٥/٤/٣/٣ تمرين علاجي:

- (وقوف . القدمان متباعدتان . الذراعان عاليًا) ثني الجذع جانبًا بالتبادل.



١/٥/٥ تمرينات بدنية للطالب أثناء السفر:

التمرينات وسيلة لبناء الإنسان المتكامل القادر علي البذل والعطاء لصالح نفسه ولصالح مجتمعه، وأيضًا تساهم التمرينات في شغل أوقات الفراغ بما يعود علي الطالب بالنفع في حدود المرحلة السنية التي يمر بها هذا الطالب.

ولتستمتع بسفرك، ما عليك إلا إضافة بعض التمرينات البدنية، والتي يمكنك القيام بها في مقعدك أو خارجه بكل سهولة.

١/٥/٥/١ نصائح هامة للمسافر:

- التحرك بين فترة وأخري.
- تجنب ارتداء ملابس ضيقة.
- ارتداء حذاء مناسب خلال السفر.
- تجنب تناول المشروبات الكحولية، وتجنب تعاطي القهوة والشاي بكميات كبيرة.
- الاعتناء بشرب كميات كبيرة من الماء وعصير الفواكه.
- تجنب تناول وجبات طعام ثقيلة قبل الرحلة أو خلالها، والاكتفاء بأغذية خفيفة قليلة الدهون والسكر والملح.

٢/٥/٥/١ فوائد التمرينات البدنية للمسافر، ونوجز منها:

- تدخل الشعور بالراحة أثناء السفر، وعدم الشعور بالاكتئاب، والوحدة.
- التقليل من الإمساك المزمن.
- التقليل من الإصابة بتخثر الدم في الأوردة.
- التقليل من الجلطات الرئوية.
- التقليل من ورم الرجلين.
- التقليل من قرحة الجلد.

٣/٥/٥/١ تمرينات الرأس للطالب المسافر:

جدول(١): تمرينات الرأس

م	التمرين	الشكل
١	تحريك الأصابع حركات خفيفة علي قمة الرأس وجانبيه.	
٢	تدليك الوجه بالأنامل من الصدغين إلي الفكين.	
٣	لضغط علي الحاجبين بالأنامل ومقدمة سبابتي الأصابع.	
٤	تدليك العظام حول العينين بإصبع واحد من أعلي إلي أسفل علي جانبي الأنف.	
٥	تدليك أسفل الفكين بأطراف الأنامل.	
٦	تدوير الفكين إلي اليسار (٥) مرات، ثم إلي اليمين(٥) مرات.	
٧	شد الأذنين بقوة (٣) مرات في جميع الاتجاهات.	

٤/٥/٥/١ تمرينات للرقبة والكتفين للطالب المسافر:

جدول(٣): تمرينات للرقبة والكتفين

م	التمرين	الشكل
١	تدوير الرقبة ببطء (٥) مرات في كل اتجاه وتجنب شدهم بقوة.	
٢	رفع الكتفين إلي أعلي نحو الأذنين ونفث الهواء خلال ذلك، وانزالهما إلي أسفل وتكرار ذلك (٥) مرات.	
٣	تدوير الكتفين إلي الخلف ثم إلي الأمام (٥) مرات.	
٤	الالتفات بالرأس إلي الخلف نحو المقعد بدون تحريك الكتفين والالتفاف إلي اليسار، ثم إلي اليمين، وتكرار ذلك (٥) مرات في كل جانب.	

٥/٥/٥/١ تمرينات لليدين للطالب المسافر:

جدول(٣): تمرينات لليدين

م	التمرين	الشكل
١	توجيه راحة الكف إلي أسفل ومد الإبهام نحو الرسغ واستنشاق الهواء وزفيره خلال ذلك، وتكرار التمرين مع الكف الأخرى	
٢	توجيه راحة الكف إلي أعلي ومد كل أصبع نحو الأسفل واستنشاق الهواء وزفيره كل مرة.	
٣	تدوير الرسغين (١٠) مرات باتجاه عقارب الساعة، ثم بالاتجاه المعاكس.	
٤	بسط اليدين ونشرهما.	

٦/٥/٥/١ تمرينات للقدمين للطالب المسافر:

جدول(٤): تمرينات للقدمين

م	التمرين	الشكل
١	تدوير الكاحلين (١٠) مرات باتجاه عقارب الساعة وبالاتجاه المعاكس.	
٢	بسط مقدم أصابع القدمين لأعلى، ثم شدها لأسفل، وتكرار ذلك (١٠) مرات لكل قدم.	
٣	بسط القدمين علي الأرض ورفع العقبين ثم إرخائهم، وتكرار ذلك (٢٠) مرة.	

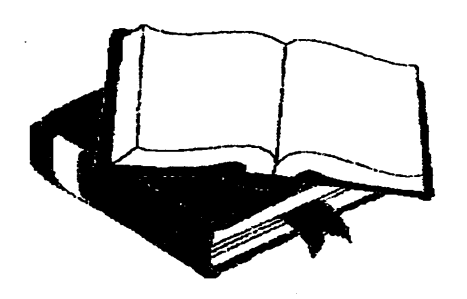
٧/٥/٥/١ تمرينات للظهر للطالب المسافر:

يقف الطالب المسافر بين حين وآخر ويداه علي وسطه، ويثني الجذع إلي اليمين واليسار (٥) مرات علي الجانبين.

وكذلك يثني الجذع إلي الأمام من الوضع المعتدل (٥) مرات أيضًا.

الفصل الثاني:

٢/ المذاكـــرة



وخير جليس في الأنام كتاب

Chapter Two

٣/ المذاكرة

١/٣ تنظيم وقت المذاكرة:

١/١/٣ ماهية الوقت:

إن عمرك هو وقتك الذي تعيش أنت فيه، إنما أنت عدة أيام، فكل يوم يمضي عليك يمضي ببعضك، فخفض في الطلب، وأجمل في المكتسب، وما نقصت ساعة من دهرك إلا بقطعة من عمرك، فكن علي عمرك أشح منك علي درهمك ودينارك، ولو اعتبرت بما أضعت من ماضي عمرك لحفظت ما بقي.

الدهر ساومني عمري فقلت له ... ما بعت عمري بالدنيا وما فيها

ثم اشتراه بتدريج بلا ثمن ... تبت يدا صفقة قد خاب شاريها

و لا نريد الموعظة هنا بمقدار ما نريد إلقاء الضوء علي تنظيم الوقت واستثماره، ولا أظن الكثير منا يغفل عن هذا، إلا أن الذكرى أمر لابد منه، لأن كثرة الانشغالات والابتلاءات قد تقود في بعض الأحيان إلي نسيان الأمور الأولية خصوصًا لأولئك الذين يصرفون جهودهم وينضحون عرقًا في بناء الأمة وتقويم بنائها الحضاري والاجتماعي.. فأقول:

- إنجاز الأعمال في أوقاتها المحددة.
- احترامنا للمواعيد والتزامنا بها.
- مراعاتنا للآخرين عبر المداراة والاحترام والتعاون.
- تكيفنا مع ظروف العمل في الشدة والرخاء.
- الحفاظ علي نسبة جيدة من التواصل مع الأفراد عبر اللقاءات أو الاتصالات، ولكي تضمن الوقت أكثر حدد قدرًا من الوقت للقاءات وآخر للاتصالات مثلاً: ثلاث دقائق لكل مكالمة وساعة أو ساعتين للقاءات.

وعلي أي حال.. حتى نحظى باهتمام الآخرين، ونوفر لأنفسنا فرصًا جيدة للتفاعل الايجابي والتأثير ينبغي أن نلتزم بشروط ذلك، ومن أبرز هذه الشروط، هي مراجعة طرقنا في التعامل مع الوقت، وكيف ننظم علاقاتنا مع الآخرين.

٣/١/٣ فوائد تنظيم الوقت:

نوصيكم بالبعد عن المعاصي لأنها سبب سوء الحفظ؛ كما قال الإمام الشافعي عليه رحمة الله: شكوت إلي وكيع سوء حفظي، فأرشدني إلي ترك المعاصي، وأخبرني بأن العلم نور ونور الله لا يهدى لعاصي.

وفوائد تنظيم الوقت كثيرة، منها ما هو مباشر وتجد نتائجه في الحال، ومنها ما تجد نتائجه علي المدى الطويل، لذلك عليك أن لا تستعجل النتائج من تنظيمك للوقت، ومن فوائد تنظيم الوقت:

- الشعور بالتحسن بشكل عام في حياتك.
- قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والراحة.
- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي.
- إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية.
- التخفيف من الضغوط، سواءً في العمل أو ضغوط الحياة المختلفة.

كيف أعرف مدى استفادتي من وقتي؟ وكيف أعرف العوامل المبددة لوقتي؟

سؤال جوهري ومهم، حيث تتطلب معرفة مدى استفادتك للوقت والعوامل المضيعة لوقتك أن تقوم بعمل سجل يومي لمدة أسبوع مثلاً، وتدون فيه تفاصيل الأعمال التي قضيت فيها وقتك وكذلك كم أخذ كل عمل من الوقت، فتكتب حتى الأمور البسيطة والصغيرة والتي قد تضيع من وقتك دقائق يوميًا لكن في نهاية الأسبوع قد تجد هذه الدقائق تحولت لساعات.

قم بتصميم جدول مفصل لكل يوم، وقسمه إلي عدد ساعات يومك وهي تقريبًا ١٦ ساعة علي افتراض أن النوم يأخذ ٨ ساعات، وقم بتقسيم كل ساعة إلي ٤ أقسام أي ١٥ دقيقة لكل قسم، وقسم الساعات إلي أعمال ومقدار الوقت المهدر لكل عمل - هذا اقتراح للجدول، المهم أن يوضح لك الجدول الأعمال ومقدار الوقت المهدر لكل عمل.

بعد ذلك عليك أن تقوم بتحليل الجدول وتبحث في عوامل تبديد الوقت فتزيلها وتسأل نفسك، هل هناك فرصة لتنظيم الوقت بشكل أفضل؟ إن كانت الإجابة بنعم - وهي كذلك دائمًا - فعليك أن تبحث عن هذه الفرصة.

أنا مشغول ولا يوجد لدي وقت لتنظيم وقتي

يحكى أن حطابًا كان يجتهد في قطع شجرة في الغابة، ولكن فأسه لم يكن حادًا إذ أنه لم يشحذه من قبل. مر عليه شخص ما فرآها على تلك الحالة، وقال له: لماذا لا تشحذ فأسك؟ قال الحطاب وهو منهمك في عمله: ألا ترى أنني مشغول في عملي؟![1]

من يقول بأنه مشغول ولا وقت لديه لتنظيم وقته! فهذا شأنه كشأن الحطاب في القصة - إن شحذ الفأس سيساعده علي قطع الشجرة بسرعة، وسيساعده أيضًا علي بذل مجهود أقل في قطع الشجرة، وكذلك سيتيح له الانتقال لشجرة أخرى، وكذلك تنظيم الوقت يساعدك علي إتمام أعمالك بشكل أسرع وبمجهود أقل، وسيتيح لك اغتنام فرص لم تكن تخطر علي بالك لأنك مشغول بعملك.

وهذه معادلة بسيطة، إننا علينا أن نجهز الأرض قبل زراعتها، ونجهز أدواتنا قبل الشروع في عمل ما، وكذلك الوقت، علينا أيضًا أن نخطط لكيفية قضائه في ساعات اليوم.

لا أحتاج تنظيم الوقت لكل شيء، فالمشاريع الكبيرة هي التي تحتاج للتنظيم فقط![2]

في إحصائيات كثيرة نجد أن أمور صغيرة تهدر الساعات سنويًا، فلو قلنا مثلاً أنك تقضي ١٠ دقائق في طريقك من البيت وإلي العمل، وكذلك من العمل إلي البيت، أي أنك تقضي ٢٠ دقيقة يوميًا تتنقل بين البيت ومقر العمل، ولنفرض أن عدد أيام العمل في الأسبوع ٥ أيام أسبوعيًا.

٥ أيام × ٢٠ دقيقة = ١٠٠ دقيقة أسبوعيًا

١٠٠ دقيقة أسبوعيًا × ٥٣ أسبوعًا = ٥٣٠٠ دقيقة = ٨٨ ساعة تقريبًا

لو قمت باستثمار هذه العشر دقائق يوميًا في شيء مفيد لاستفدت من ٨٨ ساعة تظن أنها وقت ضائع أو مهدر. كيف تستغل هذه الدقائق العشر؟، بإمكانك ممارسة أنشطة رياضية ترويحية. أو الاستماع لأشرطة تعليمية، أو تنظم وقتك ذهنيًا حسب أولوياتك المخطط لها من قبل. أو تجعل هذا الوقت موردًا للأفكار الإبداعية المتجددة، وهذا الوقت شخصيًا أستثمره لاقتناص مشاهدات لأقوم فيما بعد بتدوينها في مقالات

ما هي أدوات تنظيم الوقت؟

الأدوات كثيرة، تستطيع مثلاً أن تصمم أداتك بنفسك، كتخطيط جدولك الخاص علي الكمبيوتر، أو يمكنك شراء مفكرة صغيرة، أو دفتر مواعيد، أو منظم شخصي متكامل يحتوي علي شهور السنة وقائمة للأعمال وقائمة أخرى للهواتف وغيرها من الأمور الضرورية، أو يمكنك استخدام الكمبيوتر لهذا الشيء، أو مفكرة إلكترونية، المهم أن تكون أداة مرنة وتصلح لاحتياجاتك.

هل يساعدني الكمبيوتر علي تنظيم وقتي؟.

طبعًا، والكمبيوتر أداة مرنة لتنظيم الوقت، وكل ما عليك هو اختيار برنامج مناسب لاحتياجاتك واستخدامه بشكل دائم.

هل هناك أسلوب واحد يصلح لكل الطلاب في تنظيم الوقت؟.

لا ليس هناك أسلوب واحد يصلح لكل الطلاب، حيث أن لكل طالب من الطلاب خصائصه وظروفه الخاصة، لذلك وجب عليه أن يكون مسئولاً عن نفسه ويقوم بتنظيم وقته حسب حاجته هو.

ولأن العمل يلتهم أوقات الإنسان فإذا لم يستعص عليه أحيانًا أن يوفر لنفسه الراحة سيقع فريسته دائمًا.. بينما نرى الآخرين يستمتعون بساعات حلوة وجميلة من حياتهم.

والخروج من هذه الأزمة بسيط وبوسعنا جميعًا تحقيقه، وذلك من خلال:

أن توفر لك وقتًا من الفراغ لتنعم به وتستمتع بقسط من الراحة بعيداً عن عناء المذاكرة المتواصل وضغوطه، مثلاً يمكنك الوصول إلي ذلك، إذا:

- وضعت لنفسك أوقات راحة بين المذاكرة، والتزمت بها.
- ملأت هذه الأوقات، بأعمال أخرى تغاير أعمالك العقلية التي تقوم بها بالمرة.

٣/١/٣ وقت المذاكرة:

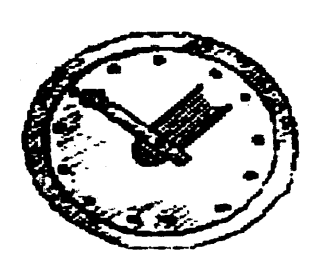
تذكر أن العقل السليم في الجسم السليم، لذا من المفيد أن تنظم وقتك بين المذاكرة والراحة والنوم، بحيث لا تقل ساعات النوم عن ثمان ساعات

لا تؤجل عمل اليوم إلي الغد

أفضل أوقات المذاكرة، هي الساعات التي تعقب صلاة الفجر بعد راحة الجسم في النوم

من المفيد أن تبتعد عن المذاكرة في حالة التعب أو عندما تكون في حالة نفسية مضطربة، حيث تكون قدرتك علي الاستيعاب ضعيفة إلا إذا كنت من الذين ينهمكوا في المذاكرة فتشغلهم عن الأشياء الأخرى التي كانت سببًا في إزعاجهم

إن ما تحصله في ساعة المذاكرة القائمة علي الانتباه المركز،
أكثر بكثير مما تحصله في ساعات وأنت مشتت الانتباه



٤/١/٣ نصائح لتنظيم وقت المذاكرة:

فيما يلي بعض النصائح لتنظيم وقت المذاكرة للطلاب، عسى أن تكون عونًا لهم في المذاكرة، وهي مرتبة حسب أوقات الصلاة التي أنعم الله تعالي علينا بها، فهي فضلاً عن أنها عبادة عظيمة تربط العبد بربه في سائر اليوم نجد أنها تنظم وقته وعمله.

بعد صلاة الفجر:

تلاوة ما تيسر من القرآن ثم قراءة الأدعية والأذكار الواردة في الصباح حتى يبدأ الطالب يومه بذكر الله، لكي يتحقق له وعد الله الذي قال في الحديث القدسي : ((وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا وَإِنْ سَأَلَنِي لَأُعْطِيَنَّهُ وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لَأُعِيذَنَّهُ)) رواه البخاري .

فأنظر رعاك الله إلي من يفتح الله عز وجل علي سمعه وينور بصره وبصيرته؛ كيف سيكون يومه الدراسي ؟ لا شك أنه سيستوعب بإذن الله كافة ما يلقى عليه.

بعد صلاة الظهر:

وحين العودة من اليوم الدراسي تناول وجبة الغداء والركون إلي الراحة قليلاً حتى صلاة العصر لما لها من فوائد عديدة للجسم خاصة بالنسبة للأشخاص المعروفين بالنشاط الزائد والذين يعانون من ضغط عصبي في أعمالهم. فقد كشف فريق من الباحثين الأمريكيين أن فترة القيلولة القصيرة تعمل علي خفض نسبة الهرمون المسئول عن الضغط.

بعد صلاة العصر:

كتابة الواجبات اليومية، وتلخيص النقاط المهمة لكل مقرر دراسي درسها الطالب في ذلك اليوم.

بعد صلاة المغرب:

المذاكرة والحفظ مع القراءة المركزة للمواضيع المهمة.

بعد صلاة العشاء:

وقت حر للراحة لا يتجاوز الساعتين يمكن فيه قضاء الاحتياجات الشخصية يعود بعدها الطالب لتحضير دروس الغد وترتيب الكتب مع مراجعة سريعة قبل النوم.

جدول (٥): جدول أسبوعي لتنظيم وقت المذاكرة *

م	الوقت	دور الطالب
١	الفترة الصباحية وحتى الظهر	محاضرات
٢	ما بعد الظهر وحتى صلاة العصر	فترة راحة
٣	ما بعد صلاة العصر وحتى المغرب	مراجعة المحاضرات التي درستها خلال اليوم الجامعي
٤	بعد صلاة المغرب وحتى صلاة العشاء	مذاكرة ومراجعة مقرر دراسي واحد من المقررات الدراسية التي تعتبر سهلة بالنسبة لك
٥	بعد صلاة العشاء وحتى الساعة العاشرة	مذاكرة ومراجعة مقرر دراسي واحد من المقررات الدراسية التي تعتبر صعبة بالنسبة لك
٦	من الساعة العاشرة وحتى الساعة العاشرة والنصف مساءً	استعداد لليوم التالي
٧	من الساعة العاشرة والنصف وحتى الساعة الحادية عشر مساءً	مراجعة وتحضير للغد
٨	من الساعة الحادية عشر مساءً وحتى الساعة السابعة صباحًا	نوم عميق
٩	الفترة الصباحية ليوم الخميس	حسب البرنامج الذي تتكيف معه
١٠	يوم الجمعة	الراحة الأسبوعية

* هذا الجدول قابل للتعديل، وفقًا لظروف كل طالب.

٥/١/٣ مكان المذاكرة:

إن المذاكرة تشتمل علي نشاطين رئيسيين هما: القراءة، والكتابة، ومن الضروري جدًا البحث عن مكان مناسب لكلا الأمرين.

من الأفضل توفر الأمور التالية في مكان المذاكرة:

- مقعد ومكتب مريحان.
- تكون المذاكرة في جو هادئ، بعيدًا عن ضوضاء الشارع أو ضجيج الراديو والتلفاز، لأن ذلك يشتت الانتباه ويضعف الذاكرة.
- يكون مكان المذاكرة صحيًا يتوفر فيه الضوء الكافي: مصباح متحرك إن أمكن والتهوية.
- تبعد عن الأماكن التي تساعد علي الاسترخاء، مثل: غرفة النوم.

٦/١/٣ نظام المذاكرة:

- إن فهم ما تقرأ يسهل عليك حفظه، فحاول أن تعتمد علي الفهم لكل ما تقرأ، ولا تلجأ للحفظ عن ظهر قلب أو ما يسمى بالحفظ الآلي، فهو مدعاة للنسيان - إلا فيما يستوجب الأمر حفظه.
- استعمالك لأكثر من حاسة واحدة في المذاكرة يعينك علي الحفظ والفهم، لذا الاستعانة بالقلم والورقة أثناء الاستذكار أمر هام للغاية
- مما يساعد أن تقرأ الموضوع قراءة مجملة وسريعة، لتكون فكرة عنه أولاً ثم قراءة ثانية بتركيز، علي أن تحاول أن تضع للموضوع عناصر أساسية تشمله ثم تفهم مضمون كل عنصر مع ربط العناصر ببعضها، ويحسن أن تضع ملخصًا للاستذكار ليلة الاختبار.
- بعد استذكارك للموضوع حاول أن تستعيده في ذاكرتك بعيدًا عن الكتاب ودون النقاط التي صعب عليك استيعابها ثم راجعها في الكتاب فإن ذلك ادعي لتثبيت المعلومات وعدم نسيها عند انتهائك من مذاكرة مقرر دراسي ما يحسن أن تعطي نفسك قدرًا من الراحة قبل البدء في مقرر دراسي أخر.
- تذاكر منفردًا أمر يساعدك كثيرًا في فهم المعلومات وتحصيلها، ولكن في بعض الأحيان يمكنك أن تذاكر بعض المواد الصعبة مع زملائك.

ـم جيدًا تتعلم أفضل !

هذا ما ينصح به باحثون بعد دراسة أجريت بجامعة هارفارد، علي تأثير ساعات النوم في قدرات الطالب علي التحصيل الدراسي.

ووجد الباحثون إن أولئك الذين تعلموا مهارات جديدة ثم ناموا ملء جفونهم كان أدائهم افضل في اليوم التالي.

وقال ماثيو ووكر، عالم الأعصاب الذي أشرف على الدراسة في مقابلة عبر الهاتف "قمنا بتدريب بعض الناس ليلاً قبل أن يهجعوا إلي فراشهم وسجلنا ساعات نومهم ليلا ثم أيقظناهم في الصباح واختبرناهم فوجدنا أدائهم أفضل بنسبة ٢٠ ٪ ".

وفكرة التأثير الإيجابي للنوم العميق ليست جديدة، لكن بحث فريق ووكر الذي نشرت نتائجه في دورية نيورون. أظهر كيفية تحقق ذلك: تم تدريب المشاركين على استخدام اليد التي عادة لا يستعملونها لكتابة ترتيب معين من الحروف على لوحة مفاتيح في الكمبيوتر مرات متكررة، وتركز التدريب علي أن يكرر المبحوثين هذا الترتيب من الحروف مرات ومرات بسرعة وبدقة قدر الإمكان.

وعندما فحص الباحثون التجربة وجدوا أن المرحلة الأخيرة في النوم العميق التي يغفو فيها الإنسان لفترة أطول تبدو مهمة علي نحو خاص.

ووجد الباحثون أن أهم وقت بالنسبة للتعلم خلال ساعات النوم هو الربع الأخير من الليل، فلو كنا ننام مثلا ثماني ساعات فإن آخر ساعتين من النوم هما الأكثر أهمية.

وستفيد هذه النتائج الرياضيين والموسيقيين والجراحين وأي شخص يتعلم مهارات حركية جديدة يتعين تكرارها.

١/٣ طرق المذاكرة:

الرؤية، الاستماع، التسميع، الكتابة

يقضي الطالب عادة من ٤ إلي ٦ سنوات في الجامعة، وقد يستمر بعدها في دراسته. ليحصل على الماجستير أو الدكتوراه – هذا بالإضافة إلي الدورات التعليمية أو التدريبية في المجالات المختلفة سواءً كانت متعلقة بتخصص أو بهوايات الطالب نفسه.

وخلال مدة الدراسة الطويلة هذه، يبذل الطالب جهدًا ليس بسيطًا للنجاح والحصول على أعلي التقديرات، وقد يوفق البعض، و لا يوفق الآخرين، وحتى درجة التقدير تختلف من طالب لآخر بشكل عام.

ونرى العديد من الطلاب يوميًا، وبمختلف مستويات الذكاء والتفوق، ولكن مما يسترعي الانتباه هو وجود عدة طلاب بمستويات متقاربة من الذكاء والاهتمام بالدراسة، ولكنك تجد أن أحدهم متفوق، والآخر يحاول دون أن يصل للمستوى الذي يريده.

فما السر ؟؟

السر بكل بساطة، أن المتفوقين منهم قد اهتدوا إلي طريقة مكنتهم من استثمار قدراتهم ووقتهم في المذاكرة، أما ذلك النوع الذي يحاول دون الوصول إلي ما يربوا إليه، فتجدهم يتخبطون باحثين عن طريقة للوصول إلي الطريقة المثلي للمذاكرة.

إذًا ما الحل ؟؟

لابد للطالب من وضع خطوات يتبعها في المذاكرة، بحيث توفر له عدة أمور مهمة، مثل:

- المذاكرة بأقصر وقت ممكن .. بمعنى توفير الوقت واستثماره.
- بذل أقل مجهود ممكن .. بمعنى استثمار الطاقة بالطرق الصحيحة.
- الاحتفاظ بالمعلومات أطول مدة ممكنة.

وفيما يلي أهم طرق المذاكرة، ولو أدركها الطالب، لتمكن من ابـ ا ا ية

المناسبة له ولموضوعة ومن ثم تحقق له ما يريد، وهذه الطرق هي:

١/١/٣ الطريقة الكلية:

وهي أن يقرأ الطالب الموضوع بشكل عام لتتضح له الفكرة العامة ثم يعيـ ة ا

الموضوع لاستيعاب بقية الأفكار.

وهذه الطريقة تفيد في المواضيع القصيرة المترابطة الأفكار.

٢/١/٣ الطريقة الجزئية:

أي تقسيم الموضوع إلي أجزاء حسب ترابط الأفكار وتقبل الطالب لهذا الترابـ

فالطالب هنا، هو الذي يتحكم بطريقة التقسيم حسب ما يوافقه .. ثم ربط هذه الأفكا

جميعًا معًا.

وهذه الطريقة تفيد في المواضيع الطويلة والتي تتميز بعدم تسلسل الأفكار فيها

أي الطريقتين أنسب ؟

الرأي الأفضل هو أن تكون لنفسك طريقة مرنة تجمع بين محاسن الطريقتين كأن ت‍بدأ

بدراسة الكل واستيعاب معـــناه الإجمالي ثم تركز باهتمامك بـعد ذلك علي الأجزاء الصعبة

تحصلها جزءً جزءً ، وتدمج كل جزء من الإطار الكلي وتسمى هذه الطريقة الجزئية الراجعة

٣/١/٣ الطريقة المختلطة:

وهي الجمع بين الطريقتين السابقتين، بحيث يأخذ الطالب الفكرة العامة، ثم يقسم

الموضوع إلي فقرات.

٤ طريقة القراءة الجيدة:

- اقرأ الفصل بأكمله.
- اسأل نفسك أسئلة تتعلق بما قرأت.
- حاول أن تجيب علي تلك الأسئلة عندما تقرأ للمرة الثانية.
- لا تخطط أسفل السطور منذ القراءة الأولى للنص بل ضع علامة (صح) أو علامة (خطأ) عند الهامش مشيرًا إلي ما يبدو هامًا من السطور.
- لا تبدأ التخطيط إلا بعد أن تقرأ فقرة أو فقرتين أولا ثم ابدأ من جديد وقرر السطور أو النقاط التي ستخطط أسفلها بالقلم.
- لا تخطط أسفل الجمل بأكملها باستخدام قلم الحبر أو الأقلام الملونة بل اختر ما تراه هامًا من كلمات ومقاطع داخل تلك الجمل، فالأفضل التخطيط أسفل السطور بخطوط خفيفة باستخدام قلم الرصاص، حتى لا تصبح القراءة صعبة ويتلف الكتاب، وعليك أن تقرأ ما بين السطور: أي القراءة الواعية الناقدة.

اقرأ لا لتعرض وتخطيء، ولا لتؤمن بما تقرأ وتسلم به، بل لتزن وتقدر

فرانسيس بيكون

٥/١/٣ طريقة التسميع الذاتي:

التسميع، هو التأمين علي المعلومات ضد النسيان وهو استرجاع ما تم حفظه أو فهمه من المقرر بإحدى الأساليب التالية :

- تكرار كلمات من جمل.
- تكرار جمل بأكملها.
- إعادة بعض الجمل بأسلوبك الخاص.
- تلخيص الجمل واختصارها.
- كم من الوقت تقضيه في التسميع ؟.

- إذا كانت المادة متفرعة ومعناها غير واضح في ذهنك فإن ٩٠-٩٥٪ من وقت مذاكرتك تحتاجه في التسميع أي معظم الوقت.
- أما مواد الاقتصاد وعلم النفس والفلسفة والمنطق فإن تسميعها يحتاج إلي ٥٠٪ من وقت المذاكرة أي نصف الوقت.
- المقررات الدراسية المتسلسلة كأحداث القصة مثل التاريخ، السيرة النبوية فإن التسميع فيها يحتاج من ٢٠-٣٠٪ من وقت المذاكرة أي ربع الوقت.
- وللتسميع أنواع ثلاثة: شفوي - تحريري - عملي.

٦/١/٣ طريقة الاستذكار الموزع:

وفيها يستريح الطالب خمس دقائق بعد كل ساعة من المذاكرة المتصلة تقربا وذلك لتحديد النشاط الذهني والجسمي. وقد ثبت أن طريقة الاستذكار الموزع علي فترات أفضل من طريقة الاستذكار المتواصل لساعات طويلة.

٧/١/٣ طريقة المراحل الثلاثة:

- مرحلة ما قبل الدرس أي مرحلة الإعداد والتحضير.
- مرحلة أثناء الدرس أي مرحلة المشاركة الفعالة والتي تعني ركز+اسأل+أجب+دون.
- مرحلة عمل الواجبات، وفهم نقاط الموضوع الهامة.

لا تنس وأنت تقرأ درسك أن تنتبه إلي:

- القوانين.
- القواعد.
- المعادلات.
- النظريات.
- الرسوم التوضيحية وأجزائها.

نصائح لكل طالب علم

النصيحة الأولي: أدوات التعلم:

القراءة:

وهي من أهم أدوات التعلم ومن أبسطها وهدفها هو استخراج المعلومات، وتتم باستخدام الطالب للقلم الرصاص أو القلم الفسفوري، والإشارة إلي المعلومات المهمة والتواريخ و الأماكن وأسماء الأشخاص، وفائدة الإشارة هي مساعدة الطالب وتسهيل عملية العودة إلي المعلومات التي يريدها، وبذلك يستطيع أن يعيد قراءة الموضوع مختصرًا.

كتابة الملاحظات:

وهي أداة مهمة ومطلوبة عندما يكون الطالب في مرحلة المراجعة قبل الاختبارات أو عندما يكون مقبلاً علي ورقة دراسية، وكتابة الملاحظات قد يكون مصدرها الكتاب أو المعلم، وذلك علي هامش الصفحة أو علي بطاقات.

الاختصار:

وهو مرحلة متطورة من كتابة الملاحظات، فعن طريق الاختصار يستطيع الطالب أن يلخص أهم ما جاء في الموضوع من نقاط مهمة وبشكل منطقي متسلسل.

الحفظ والاسترجاع:

من أهم أدوات التعلم التي ينبغي علي الطالب إتقانها ولا يأتي ذلك إلا بكثرة التمرين والممارسة، وكلما تمرن الطالب أكثر كلما أصبح عقل الطالب قادرًا علي الاسترجاع بطريقة أفضل.

النصيحة الثانية: عادة التعلم:

فمثلاً نجد طالبًا يتعلم بشكل جيد في غرفة هادئة، وليس شرطًا أن تكون مرتبة، فعلي الطالب أن يكتشف المحيط المناسب للتعلم وأن يخلق الجو المناسب لذلك حسب امكانياته وظروفه.

النصيحة الثالثة: إتقان التعلم:

يحتاج إتقان التعلم إلي ممارسة لوقت طويل وتركيز، فعلي الطالب أن يضع أولوياته وأهدافه للتعلم يوميًا، كأن يوزع المقررات الدراسية و صفحات المنهج علي عدة أيام.

والطالب الذي يستخدم ويتقن كل النصائح السابق ذكرها في التعلم، سيكون مميزًا عن أقرانه عندما يطرق مواضيع جديدة وستكون سهلة عليه ولن تستغرق فترة طويلة في التعلم، ذلك أنه سيكون قادرًا علي اختيار المهارة والأداة المناسبة لكل مقرر دراسي عند التعلم، وبالتالي سيوفر الوقت والجهد والمال.

النصيحة الرابعة: تبادل أرقام الهواتف:

من الضروري جدًا أن تتعرف علي اثنين أو أكثر من الطلاب في كل مقرر من المقررات الدراسية وأن تبادلهم أرقام هواتف، وسيكون لديك بذلك من تستطيع مناقشته في المعلومات التي تعلمتها، كما أنك ستحصل على نسخ من الملاحظات والمعلومات والإعلانات التي دونت في المحاضرة في حالة غيابك عنها.

النصيحة الخامسة: هيأ نفسك عقليًا:

مارس عملية التأمل لتهدئة نفسك وتصفية عقلك من جميع المشاكل والهموم قبل البدء بالمذاكرة - إن لم يسبق لك محاولة الاستغراق في التأمل.

إن كنت تعتقد أن هذا الأمر لا يناسبك، استخدم أساليبك الخاصة لتهدئة نفسك وتصفية ذهنك. قد يكون من المفيد تجربة قراءة جزء من القرآن، أو صلاة ركعتين، أو الاستماع لموسيقى الهادئة، أو أداء بعض التمارين الرياضية.

النصيحة السادسة: التبسيط:

ستمر عليك أثناء مذاكرتك فقرات تبدو صعبة الحفظ، حاول أن تبسط هذه الفقرات إلي نقاط رئيسة مكونة من أفعال وأسماء.

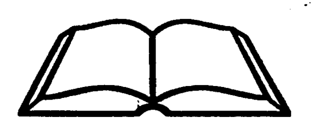
النصيحة السابعة: تعلم بينما أنت نائم:

أخيرًا اقرأ أي شيء تجد صعوبة في تعلمه قبل الذهاب للنوم مباشرة .يبدو أن تماسك المعلومات يكون أكثر كفاءة وفاعلية خلال النوم، إن عقلك النائم أكثر صفاء من عقلك المستيقظ.

تثبيت المعلومات

يمكنك تثبيت المعلومات في عقلك بإتباع أساليب بسيطة، من أهمها (تخطيط وإبراز) الأفكار الهامة في الكتاب، وهذه بعض الأمور التي قد تساعدك في عمل ذلك:

- اقرأ قسمًا واحدًا فقط، وعلم ما تريد بعناية.
- أرسم دائرة أو مربع حول الكلمات المهمة أو الصعبة.
- على الهامش رقم الأفكار المهمة والرئيسة.
- ضع خطًا تحت كل المعلومات التي تعتقد بأهميتها.
- ضع خطًا تحت كل التعاريف والمصطلحات.
- علم الأمثلة التي تعبر عن النقاط الرئيسة.
- في المساحة البيضاء من الكتاب أكتب خلاصات ومقاطع وأسئلة.



٣/٣ المذاكرة المكثفة:

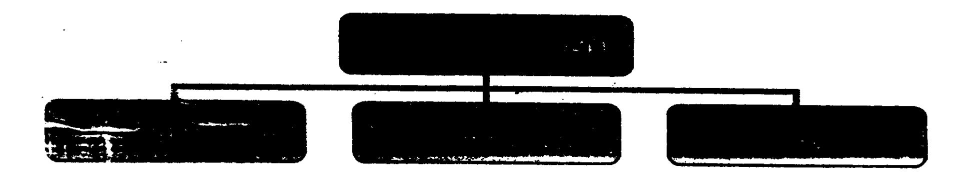
المذاكرة المكثفة جيدة فقط عند الطوارئ، ولكنها غير مجدية كأسلوب للتعلم علي المدى البعيد.

١/٣/٣ وسائل المذاكرة المكثفة:

تتضمن وسائل المذاكرة المكثفة، النقاط التالية:

- راجع بسرعة المواد المطلوبة.
- تخير العناوين والأفكار الرئيسة للمقررات الدراسية الجامعية.
- ركز على مراجعة واستيعاب النقاط الرئيسة والخطوط العريضة للمقرر الدراسي.
- لا تقرأ الفصول التي لن يسمح وقتك بمراجعتها.

وإن استطاع الطالب إيجاد وسيلة مناسبة للمذاكرة، سيساعده ذلك على اجتياز هذه المرحلة بأقل اقتصاد ممكن إن جاز لنا التعبير.



ورأس المال الحقيقي في الاقتصاد، هو: فكر الطالب والجهد الإبداعي

٤/٣ أسس حل مشكلات المذاكرة:

لقد منّ الله علي الإنسان بنعمة العقل للتفكر والتدبر مند بدء الخليقة وحتى تقوم الساعة، ولكن هل قمنا بصيانة هذا الكنز الثمين واستثماره؟ ، وشكر الخالق سبحانه وتعالي.

ويوجد علاقة وثيقة بين التفكير وحل المشكلات؛ ذلك لأن حل المشكلات يتحقق حصرًا بواسطة التفكير بأنماطه المختلفة، ولا يمكن تحقيقه عن أي طريق آخر، وأن التفكير وطرائقه تكون علي أفضل وجه في سياق حل المشكلات، أي عندما يصطدم المتعلم باعتباره حلالاً للمشاكل.

ماهية المشكلة:

أ – تحديد المشكلة:

هو وضع جديد غير مرغوب فيه، نتيجة تغير يطرأ علي طريقة العمل أو بسبب ظرف معين، ولتحديد أي مشكلة والتعرف عليها يجب التساؤل عن النشاط أو العمل الذي لم يؤدّى كالمعتاد، ولماذا حدث ذلك، وهل النتيجة الجديدة مقبولة أم غير مقبولة، وما الغاية المرجوة من حل المشكلة القائمة؟.

وقبل أن نبدأ بحل المشكلة يجب علينا أولا أن نفهمها، ولفهم المشكلة يجب التعرف علي طبيعتها، وذلك بتحديدها ثم تصنيفها علي أساس من التجربة والخبرة، وذلك يكون بمساعدة عدة مراجع أساسية منها:

- المعلومات التاريخية وما تتضمنه من مشكلات ونتائج وحلول سابقة.
- معلومات حول التخطيط تتم من خلالها المقارنة بين النتائج المتوقعة والأهداف المرسومة.
- النقد الخارجي الوارد من جميع الفئات المعنية.
- المقارنة بمن هم في أوضاع مشابهة لما نحن فيه.

تعتبر مرحلة الوصول إلي مشكلة وتحديدها من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، بل قد تكون أصعب من إيجاد الحلول لها.

يمثل التحديد الدقيق لأي مشكلة، خطوة أساسية علي طريق حلها، وكما أنه من النادر أن يكون هناك مجال بدون مشكلة، فمن النادر أيضًا أن يكون هناك مشكلة بدون حل.

ب - تصنيف المشكلة:

يمكن تصنيف المشكلات بالقياس إلي ما تنطوي عليه من درجة المخاطرة، وبعد تحديد موقع كل مشكلة من الأهمية، يمكننا التركيز علي المشكلات الأخطر شأنا علي نجاح مشروعاتنا، أما المشكلات القليلة الخطورة، فقد يغض النظر عنها مؤقتا إلي أن تتوافر الإمكانيات الكافية لحلها مستقبلاً.

الحلول البديلة:

بعد التعرف علي طبيعة المشكلة وتصنيفها تبدأ عملية البحث عن الحلول البديلة، وقد تتم هذه العملية بالطريقة التقليدية وذلك بالنظر للماضي والبحث عن الحلول المقترحة لحل مشكلة مماثلة حدثت في وقت سابق، أو يتم إتباع منهج علمي أو أسلوب رياضي أو منهج جديد للتوصل إلي حل، كما يمكن استخدام الشحد الذهني لإيجاد أكبر قدر ممكن من الحلول البديلة.

وفي هذه المرحلة يجب عدم الحكم علي أي من الحلول، حتى تكتمل عملية الطرح، وعندها نستخدم المنطق والتجربة والتحليل الموضوعي لتحديد أيها أصلح.

الحل المختار:

ينشأ الحل المختار أساسًا من عملية تمحيص دقيق للبدائل المتوافرة بحسب قدرتها علي الحل في إطار الإمكانيات الموجودة، وقد لا يصل أي حل من الحلول المطروحة إلي درجة الكمال، بحيث يزيل جميع أضرار المشكلة أو آثارها، لكن يجب التركيز علي البدائل التي تحقق ما يلي:

- الحد من الأضرار.
- تفادي الإضرار بجوانب أخرى من خطة العمل.
- حدوى مقبولة في إطار الموارد المتاحة.

ويمكن لكل بديل من تلك البدائل أن يؤدي إلي حل، وقد يحقق كل منها النتائج المطلوبة في إطار الإمكانيات المتوافرة، إلا أن اختيار البديل الأفضل يتوقف علي أي العوامل

المطلوبة في محصلة الحل يعد أكثر انسجامًا مع الظروف القائمة، ومن ناحية أخرى قد يتطلب حل من الحلول المطروحة توظيف موارد وإمكانيات غير متوافرة أو باهظة الثمن.

وعليه يمكن وضع قائمة مواصفات عامة للحلول المقبولة، فالحل المناسب:

أ- يحقق القدر الأدنى من النتائج المطلوبة.

ب- ألا يتطلب الحل تكاليف أو موارد أكثر من المتوفر.

يجب القيام بعمل منظم لحل المشكلات كلما أمكن ذلك، لأن هذا الأسلوب - بالإضافة إلي فعاليته وجدواه - يتيح فرصة توثيق العمل والخبرة وتكوين رصيد مسجل يمكن الرجوع إليه إذا نشأت أوضاع مشابهة في المستقبل مما يمنع التكرار وإهدار الإمكانات.

إلا أن عامل الوقت أو العوامل الأخرى الحساسة كالنواحي القانونية والأمنية مثلاً، قد لا تسعفنا في البحث عن الحل من خلال إجراءات منظمة، وفي هذه الحالة يجب التشاور بين القائمين علي الحل وتقدير بدائله.

مع العلم أنه يجب تدوين العمل والاحتفاظ بالوثائق والملفات كلما سنحت الفرصة.

٥/٣ أفكار مبتكرة للمذاكرة:

لتوليد وابتكار أفكار وحلول جديدة، إليك هذه الخطوات التطبيقية:

١/٥/٣ الخطوة الأولي: تحديد الهدف:

حدد هدفًا واضحًا لإبداعك وتفكيرك.

٢/٥/٣ الخطوة الثانية: التفكير بالمقلوب:

أي إقلب ما تراه في حياتك حتى تأتي بفكرة جديدة، مثال: الطلاب يذهبون إلي الكلية، عندما تعكسه تقول: الكلية تأتي إلي الطلاب، وهذا ما حدث من خلال الدراسة بالإنترنت والمراسلة وغيرها.

٣/٥/٣ الخطوة الثالثة: الدمج أو الحذف:

- أي دمج عنصرين أو أكثر للحصول على إبداع جديد، مثال: سيارة + قارب = مركبة برمائية، وتم تطبيق هذه الفكرة !
- احذف جزء أو خطوة واحدة من جهاز أو نظام إداري، فقد يكون هذا الجزء لا فائدة له.

٤/٥/٣ الخطوة الرابعة: الإبداع بالأحلام:

تخيل أنك أصبحت وزير لأحد الوزارات مثلاً، ما الذي ستفعله؟ أو تخيل أننا نعيش تحت الماء، كيف ستكون حياتنا؟.

٥/٥/٣ الخطوة الخامسة: المثيرات العشوائية:

قم بزيارة محل للعب الأطفال، أو سافر لبلاد لم تزرها من قبل، أو امشي في مكان لم تراه من قبل، ولا تنسى أن تحمل معك دفتر ملاحظات وقلم لكي تسجل أي فكرة أو خاطرة تخطر علي ذهنك.

٦/٥/٣ الخطوة السادسة: الإبداع بالتنقل:

أي تحويل ونقل فكرة تبدو غير صحيحة أو معقولة إلي فكر جديدة ومعقولة.

٧/٥/٣ الخطوة السابعة: زاوية نظر أخرى:

انظر إلي المشكلة أو الإبداع أو المسألة من طرف ثاني أو ثالث، ولا تحصر رؤيتك بمجال نظرك فقط.

٨/٥/٣ الخطوة الثامنة: ماذا لو – كيف يمكن:

- قل لنفسك: ماذا لو حدث كذا وكذا .. ستكون النتيجة.
- استخدم هذا السؤال: كيف يمكن لإيجاد العديد من البدائل والإجابات.

٩/٥/٣ الخطوة التاسعة: فوائد أخرى:

هل تستطيع أن توجد ١٠ فوائد آخري لهذا الكتاب من سلسلة استراتيجيات المذاكرة والتحصيل الدراسي غير القراءة؟ جرب هذه الطريقة وبالتأكيد ستحصل على أفكار مفيدة.

١٠/٥/٣ الخطوة العاشرة: التقويم:

لا تتوقف عن التطوير والتعديل في أي شيء... طور نفسك باستمرار، ذلك أن التفوق يؤدي إلي مزيد من التفوق.

ويري أبو النجا عز الدين، أن الشخص ذو الأهداف القيمة، والتطلعات البعيدة، والخطط الحكيمة، والمقاصد الحازمة؛ لا بد وأن يأمل في الوصول إلي غاية طموحه، وبالتأكيد سيكسب الغرض الذي من أجله يستحق الحياة.

ويري عمرو بدران، أن سر التفوق في المذاكرة، هو فكر الطالب والجهد الإبداعي؛ فهما رأس المال الحقيقي.

ومن أهم خطوات التقويم، ما يلي -

٣/٥/١٠/١ تحديد الهدف من التقويم:

قبل بداية العمل يجب تحديد الهدف من عملية التقويم تحديدًا دقيقًا، لأن ذلك سيساعد القائمين بالتقويم علي وضوح [illegible] في عقولهم، وذلك ضمانًا للنجاح ومنعًا للارتجال أ، الانحراف بالتقويم عن وجهته الصحيحة.

٣/٥/١٠/٢ عمل تخطيط شامل للخطة المراد إتباعها في التقويم:

يعتبر التخطيط أحد أنواع العمل العلمي الذي يؤدى بدوره إلى تحقيق الأهداف الموضوعية، ولذلك يجب علي القائمين بالتقويم، التخطيط لكل خطوة من خطوات التقويم قبل الإقدام عليه، وبذلك يستبعد عدم الدقة في تنفيذ برنامج التقويم.

٣/٥/١٠/٣ تحديد المعايير:

لضمان نجاح عملية التقويم يجب تحديد المعايير المستخدمة في التقويم، ويجب ألا تكون المعايير المستخدمة في التقويم معقدة أو يصعب فهمها، بل يجب أن تكون سهلة، ومن الممكن قياس النتائج علي أساسها.

٣/٥/١٠/٤ قياس المعايير:

يقصد بعملية القياس مطابقة التغير الذي يقوم علي أساس من المعايير الموضوعية، بحيث يحصل التغيير علي نسبة معينة من هذه المعايير.

٣/٥/١٠/٥ تحديد منطق التقويم:

يعتمد منطق التقويم علي أن البرنامج، هو الوسيلة لإحداث التغيرات التي اعتمدت السلوك نتيجة القيام بتنفيذ البرنامج، ومن الممكن قياسها بالنسبة لمعايير موحدة.

٦/١٠/٥/٣ اختيار وإعداد القائمين بالتقويم:

ويقصد به العناية بتدريب المشرفين والقائمين علي تنفيذ عملية التقويم وتدريبهم للإلمام بأحدث وسائل التقويم والسيطرة علي هذه الوسائل، حتى تكون النتائج صادقة ويمكن الاعتماد عليها.

٧/١٠/٥/٣ جمع البيانات:

وبها يمكن جمع البيانات بإحدى أدوات التقويم المستخدمة، مثل: الاختبارات – مقاييس التقويم المدرجة – الملاحظة المنظمة – العلاقات الاجتماعية – المقابلة الشخصية – دراسة الحالة – الاستبيان – المقاييس الشكلية.

٨/١٠/٥/٣ التحليل:

بعد أن تجمع البيانات تفرغ، ثم تجدول، ويتم تحليل الجداول للحصول علي الحقائق المتعلقة بالهدف من العملية التقويمية.

٩/١٠/٥/٣ تحديد النتائج:

بعد أن يتم تحليل الجداول وإيجاد الارتباطات بينها، تحدد النتائج المستخلصة من العملية التقويمية والتي علي أساسها توضع خطة المستقبل.

١٠/١٠/٥/٣ تسجيل النتائج:

يجب تسجيل نتائج العملية التقويمية تسجيلاً دقيقًا، يساعد علي حفظها ودراستها والحكم عليها ويسهل إمكانية استخدامها في أي وقت.

تذكر مبادئ الاستذكار ؟.

تقوى الله ... الثقة بالنفس

استخدام أسلوب النشاط الذاتي وعدم الاعتماد علي المحاضر أو زميل آخر

الفهم والتنظيم لاستيعاب المادة العلمية والاستمرار في تحصيلها

التكرار في التحصيل كدافع لمواصلة المذاكرة المثمرة

المعرفة بمدى التقدم في التحصيل كدافع للطموح والنشاط

معرفة الغرض من استذكار المقرر الدراسي، لتسهيل عملية الفهم والتحصيل

إشباع الحفظ بالإعادة والتمرين من خلال حل التمارين والتطبيقات المختلفة

استذكار المقررات الدراسية الصعبة في فترة تفتح الذهن قبل الشعور بالإرهاق، ومن ثم استذكار المواد المبسطة السهلة التي لا تحتاج إلي عمليات عقلية

تفادي الإهمال:

تمم مذاكرتك حتى تستمتع بوقت فراغك

الطريقة المثلى لتفادي الإهمال، هي إنجاز ما لديك من مذاكرة، ولإنجاز مهام المذاكرة، يجب أن تكون متحفزًا أو مستعدًا.

اسأل نفسك هذه الأسئلة :

- لماذا أقوم بهذه المذاكرة؟.
- ماذا سيحدث لو تركت هذه المذاكرة ؟.
- ماذا سيحدث لو أخرت أداء هذه المذاكرة؟.

إذا أجبت عن هذه الأسئلة بأمانة ستدرك أهمية البدء بمذاكرتك فورًا.

كافئ أو عاقب نفسك:

في نهاية كل عمل تؤديه عزز نفسك بعمل شيء تحبه، و إذا فشلت في إنجاز عملك احرم نفسك من الراحة أو العمل الذي تحبه.

حاسب نفسك:

تذكر أنك تذاكر لنفسك، ولا يوجد أحد يجبرك على ذلك؛ إذا لم تنجز واجباتك ستفشل، وعليك تحمل عواقب ذلك.

سيكون لديك الكثير من الوقت لتمرح وتلعب إذا انتهيت من أداء أعمالك بسرعة، سيكون من السهل أن تمرح وتلعب وعقلك خالٍ من هم الأعمال المتأخرة.

الطريقة الفعالة للمذاكرة

كما تحتاج الاختبارات للاستعداد لها ببذل كثير من الوقت وكثير من الجهد من أجل اجتيازها بنجاح وتفوق.

لــــــذا

نريد أن نستخدم طريقة عملية فعالة تساعد في المذاكرة الجادة المثمرة، طريقة يتعلم فيها الطالب أساليب جديدة وفعالة تمكنه من توفير الوقت والجهد والمال، طريقة تساعده في عملية التذكر والاحتفاظ بالمعلومات التي يحتاجها لأداء اختباراته بكل ثقة ولما بعدها، طريقة نحاول فيها التخلص من أساليب وعادات سيئة تعود عليها الطالب تقوم في مجملها علي التكرار الممل من أجل الحفظ الذي سرعان ما يذوب ويتبخر.

وإليك عزيزي الطالب

كيفية تطبيق مثل تلك الطريقة بخطواتها على أجزاء مقرر دراسي:

من المعروف أن وجود أهداف محددة وواضحة من القراءة يجعلها أكثر سرعة وكفاءة، ونجد أن الأسئلة هي خير وسيلة لتحديد مثل تلك الأهداف، ولكن كيف يمكن لنا من تكوين تلك الأسئلة قبل الإطلاع على المقرر الدراسي؟ لذا، فإنه يجب علينا القيام بإجراء عملية مسح واسعة وسريعة للمادة وهذه العملية هي ما تسمى بالتحضير، وهي تكون بالإطلاع عليَ فهرس المحتويات والتعرف علي الموضوعات التي تحويها المادة وذلك بقراءة العناوين الرئيسة والفرعية ومعرفة ما تحويه من أفكار رئيسة لكل موضوع من الموضوعات وهكذا إلي نهاية المادة.

والغرض من عملية التحضير، هو الحصول علي فكرة عامة عن المقرر الدراسي ورؤيتها وحدة كاملة، عندما يعرف الطالب الأسئلة التي يريد أن يبحث عن إجابات لها، فإنه سيعرف ما الذي يريده من المقرر الدراسي المقروءة، وبالتالي تصبح عملية القراءة أسهل وأسرع مما لو كانت عليه، ولعملية تكوين الأسئلة طرائق شتى منها الاستفادة من الأسئلة التي

عادة ما يضعها المؤلف في نهاية كل موضوع أو قسم، وكذلك عن طريق الاستفادة من العناوين الرئيسة والفرعية، وذلك بوضع أحد أسماء الاستفهام التالية:

لماذا، كيف، من، متى، أين، ماذا.

Why? – How? – Who? – When? – Where? – What?

وكذا يمكن صياغتها بأساليب أخرى، بعد عملية التحضير للمقرر الدراسي كاملاً ، يتم توزيع المقرر الدراسي إلي أقسام ليسهل دراستها بحيث يتم تطبيق الخطوات التالية: الأسئلة – القراءة – التذكر، على كل قسم ويتم الإطلاع على كل قسم وتكوين الأسئلة عليه مع القراءة الواعية لتحديد إجابات مناسبة لتلك الأسئلة، وذلك عن طريق تخطيط الفكرة التي تمثل الإجابة أو بتلخيصها بأسلوبك الخاص فإن وجدت أفكارًا مهمة بحاجة إلي تكوين أسئلة عليها فسجلها في وقتها.

وعند الانتهاء من عمل ذلك للقسم الواحد فإنه يجب عليك أن تقوم بعملية تذكر وتسميع لما قرأت من معلومات كنت قد حصلت عليها بطريقة الأسئلة والأجوبة وذلك حتى يمكن الاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة وهكذا حتى النهاية مروراً بجميع أقسام المقرر الدراسي.

وبعد الانتهاء من عمل الخطوات السابقة نصل إلي آخر خطوات تلك الدراسة، وهي المراجعة حيث يجب العودة مرة أخرى إلي بداية المادة المقروءة وإعادة قراءة الأسئلة التي كونتها وتذكر للإجابات التي حددتها، والمراجعة مهمة جدًا.

فكما أن عملية التحضير مهمة في رؤية المقرر الدراسي وحدة كاملة يتم تجزئتها بعد ذلك إلي أقسام وتطبيق خطوات: الأسئلة – القراءة – التذكر، علي كل قسم فإنه يأتي دور المراجعة في ترتيب وتنظيم للمعلومات التي حصلت عليها ورؤيتها ضمن إطار واحد تربط بينها روابط وعلاقات قوية تساعد في الاحتفاظ بتلك المعلومات لفترة زمنية أطول وبدقة أعلى.

وفي نهاية هذه المذاكرة، يفضل كتابة ملخص تنظم فيه المعلومات التي يحتاجها الطالب، كما ينصح بوضع خلاصة نهائية تحوي علي الكلمات الرئيسة أو العناصر من كل موضوع والتي تساعد في تذكر قائمة من الجمل والعبارات التي تمثل الأفكار والمعلومات المطلوبة التي يحتاجها الطالب في تأديته للاختبارات واجتيازها بنجاح وتفوق بإذن الله تعالي.

" أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً "

صفوة القول:

عزيزي الطالب/ ...

عليك بتحديد هدفك بوضوح، ويمكن تقسيمه إلي جانب معرفي (المعلومات — التفكير)، وجانب انفعالي(الاتجاهات — الاهتمامات). وجانب نفس حركي(المهارات)

أبو النجا عز الدين

سر التفوق في المذاكرة، هو فكر الطالب والجهد الإبداعي؛ فهما رأس المال الحقيقي.

عمرو بدران

"اللهم إني أستودعك ما حفظت، وما قرأت، وما فهمت، وما ذاكرت، وما تعلمت، فرده عند حاجتي إليه يا رب العالمين إنك علي ما تشاء قدير"

وإلي لقاء أخر إن شا الله، في ١ أبريل ٢٠٠٣م، والكتاب الثاني من سلسلة استراتيجيات المذاكرة والتحصيل الدراسي.

التوثيق

أولاً: المصادر العربية:

١ - القرآن الكريم.

٢- أبو النجا أحمد عز الدين: تقويم الأداء الجامعي من وجهة نظر الطلاب، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، المؤتمر الدولي: الرياضة والمرآة، أكتوبر ٢٠٠١م.

٣- جامعة بوردو: استبانة رأي الطلبة في المقرر وتدريسه، ترجمة أبو النجا أحمد عز الدين، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١م.

٤- حسين كامل بهاء الدين: التعليم والمستقبل، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠٠٢م.

٥- عمرو بدران: استراتيجيات بدران في الشطرنج، القاهرة، دار الصحابة، ١٩٩٥م.

٦- ______: الاختبارات والمقاييس البدنية والمهارية، القاهرة، دار الكتب، ٢٠٠١م.

٧- مسعد علي محمود، وعمرو بدران: مدخل التربية البدنية والرياضة، المنصورة، دار الطباعة والنشر بجامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المصادر الأجنبية:

8- Good, C.V.: **Dictionary of Education**, 3 rd Ed, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

9- Phillips, D. and Harnak, J :**Measurement and Evaluation in Physical Education**, 2 nd Ed, New York, 1989.

ثالثاً: مصادر الشبكة العالمية للمعلومات:

10 - http://www.f3f3.com

11 - http://www.iss.stthomas.edu/studyguides

12 - http://www.unesco.org



رقم الإيداع	٢٩٩٠ / ٢٠٠٣م